

Selecciones

READER'S DIGEST

MAYO 2026

EL ABC PARA DORMIR BIEN

**¿QUÉ HACE
EL ENOJO
en tu mente?**

**ENFERMEDADES
AUTOINMUNES:
cuando el cuerpo
se ataca solo**

SUPERMAMÁS 2026

**DRAMA
CLÁSICO:
atrapados
en una
cueva**

**Repara
tus cosas y
CUIDA EL
PLANETA**

MAYO 2026
selecciones.com.mx

85
... años ...
1940-2025

Revistas.PeruRadio.net.pe



TU REVISTA FAVORITA «¡YA TIENE VOZ!»

**Escúchala a
partir de ahora.
¡Es muy sencillo!**



- 1 Escanea el código QR con tu dispositivo.
- 2 Llena los datos.
- 3 ¡Disfruta historias fascinantes en cualquier momento, estés donde estés!

¡SELECCIONES EN FORMATO DE AUDIO!
No te pierdas esta NUEVA experiencia.

Revistas.PeruRadio.net.pe



Para dormir bien

ES UNA REALIDAD que muchas personas tienen problemas para dormir. En esta edición te hablamos de los mitos y realidades en torno al sueño, para que esta misma noche descanses mejor que nunca.

¿Conoces las enfermedades autoinmunes? Son aquellas que causan que el cuerpo se ataque a sí mismo. Entérate de los casos de algunos pacientes y las opciones que les ayudaron a sanar.

Como todos los meses de mayo, conoceremos las historias de nuestras Supermamás: cinco mujeres excepcionales, quienes a través de su labor altruista están ayudando a mejorar el mundo. No te pierdas sus relatos. Te aseguramos que te inspirarán.

También podrás leer dos dramas: el clásico, de un padre que

se extravía con sus hijos dentro de una cueva, y otro sobre un chico que pierde el conocimiento en un barranco... y el gran héroe que contribuye a su rescate.

¿Sabes qué pasa en tu cuerpo y tu mente cuando te enojas? Acompaña a una escritora que se enfurece cuando casi la dejan plantada y entenderás todos los procesos involucrados en una emoción tan compleja.

Finalmente, entérate de qué son los cafés de reparación y cómo ayudan a salvar el planeta.

Dinos qué te parecen estas historias. ¡Nos encanta saber de ti!

LAS EDITORAS

¡Queremos saber tu opinión!

✉ @selecciones_mx

📘 Revista Selecciones México

📧 editorial.revista@selecciones.com.mx

Selecciones

READER'S DIGEST

READER'S DIGEST MÉXICO

Ediciones con Estilo, S. A. de C. V.

REVISTA SELECCIONES

Editora Responsable Adriana Villagra Peña
Diseñadora María de la Luz Miranda Palacios

Colaboradores externos

Anouk Kelly López

Jesús Hernández

Imagen de portada:

Adobe Stock

CEO/Directora General

Mireya Cuentas Montejo

Directora Comercial Alejandra Herrera García
Finanzas Néstor Galicia Velasco
Legal Mariana Jiménez Rojas
Operaciones Jessica Hernández Pérez
Recursos Humanos Joana Tovar Ramírez
Sistemas Iván Simiano Silva
Supervisor de Producción Eduardo Sosa Uruga

SERVICIO A CLIENTES

Call Center: 55 5351 2500

Lun. a vier. 9:00 a 19:00 hrs.; sáb. 9:00 a 13:00 hrs.

E-mail: servicio.clientes@selecciones.com.mx

Internet: www.selecciones.com.mx

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC. (USA)

Director de Estrategia Cameron Saless

Vicepresidenta Sr. de Dirección General Eileen Becker

Directora de Recursos Humanos Jen Tyrrell

Vicepresidenta Sr. de Operaciones Globales Jennifer Salmieri

Vicepresidente Sr., Asesor Jurídico General Joe Moschella

Director Financiero y Director de Operaciones Kanuj Malhotra

Vicepresidente Sr. de Tecnología Leonard Labuschagne

Directora de Marketing Michelle Korchinski-Ogden

Vicepresidenta Sr. de Ventas y Marketing Nicolle Zawacki

Director Ejecutivo Stephen Colvin

Vicepresidente Sr. de Estrategia de Video Brad Winters

Director de Contenidos de Video y Producción Bryan Odom

Vicepresidenta Sr. de TV en Streaming Jill Goldfarb

Vicepresidente Sr. de Producto Jonathan Hills

VENTAS DE PUBLICIDAD

Oficina Central en la Ciudad de México

Teléfono: 55 5351 2215

coordinacion.publicidad@selecciones.com.mx

COLABORACIONES Y OPINIONES

Selecciones Reader's Digest, Colaboraciones.

Shakespeare 6, pisos 4, 5 y 6,

Col. Anzures, Alcaldía Miguel Hidalgo,

Ciudad de México, C. P. 11590.

editorial.revista@selecciones.com.mx

Selecciones Reader's Digest, año 13, No. 150, mayo 2026, es una publicación mensual editada por Ediciones con Estilo, S. A. de C. V., Shakespeare 6, pisos 4, 5 y 6, Col. Anzures, Alcaldía Miguel Hidalgo, Ciudad de México, C. P. 11590. Tel. 55 5351 2200, www.selecciones.com.mx
Editora responsable: Adriana Villagra Peña. Reserva de Derecho al Uso Exclusivo No. 04-2013-102114173000-203, ISSN: 2007-798X, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número: Adriana Villagra Peña.

Fecha de última modificación: 30 de abril de 2026. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura de los editores de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Ediciones con Estilo, S. A. de C. V.

Selecciones y Reader's Digest son marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc.

Ediciones con Estilo, S. A. de C. V. no se hace responsable de los ofrecimientos, promociones y calidad de los productos de sus anunciantes. Puedes consultar nuestro aviso de privacidad en www.selecciones.com/legal

Selecciones

READER'S DIGEST

85



1940-2025

UN EXPERIMENTO SOCIAL

En una ocasión, Reader's Digest dejó caer 192 carteras (con un número de celular dentro) en 16 ciudades del mundo para comprobar cuántas eran devueltas. El resultado: 47 % regresó, y Helsinki tuvo la tasa más alta de devoluciones. Todos nuestros lectores creían que devolver las carteras era la única forma de actuar en una situación así.

Revistas.PeruRadio.net.pe

ESTE MES...

Artículos

Mitos y realidades sobre dormir

Algunos de ellos podrían estar influyendo negativamente en la calidad de tu sueño.

Donde los objetos rotos cobran nueva vida

Ahorra dinero y dale un nuevo uso a tus pertenencias, evitando que terminen en los vertederos de basura y aumenten el problema de la contaminación.

CLÁSICO

¡Atrapados en un laberinto mortal!

La aventura espeleológica de una familia dio un giro inesperado, uno que el padre temía que les pudiera costar la vida.

“¡Ya bastaaaaa!”

¿Sabes qué ocurre en tu cerebro y en tu cuerpo cuando te enojas?
¡Averígualo aquí!

DESCUBRE MÉXICO

En imágenes

Una mirada a los destinos emblemáticos de nuestro hermoso país.

DRAMA DE LA VIDA REAL

Por una nariz

El chico llevaba tres días desaparecido. Entonces llegó un héroe inesperado.

ESPECIAL

Selecciones

SUPERMAMÁS

2026



Amparo Espinosa Rugarcía

Pérdida y descubrimiento

Luz Elena Álvarez Colima

El milagro del presente

Yanelli Velazco Maldonado

Cuidar para ayudar

Mercedes Becker Pérez

Apoyo desde dentro

Lilia Groues del Mazo

Acompañamiento y esperanza



Departamentos

Mensaje editorial

Completa la oración

La lección más valiosa que he aprendido de una experiencia difícil es...

Salud

Cuando el cuerpo se ataca solo

Favoritas de los lectores

La risa, remedio infalible

Gajes del oficio

Así es la vida

Entre niños

Trivia

Juegos mentales

Enriquece tu vocabulario

Una cita para reflexionar



COMPLETA LA ORACIÓN

La lección más valiosa que he aprendido de una experiencia difícil es...

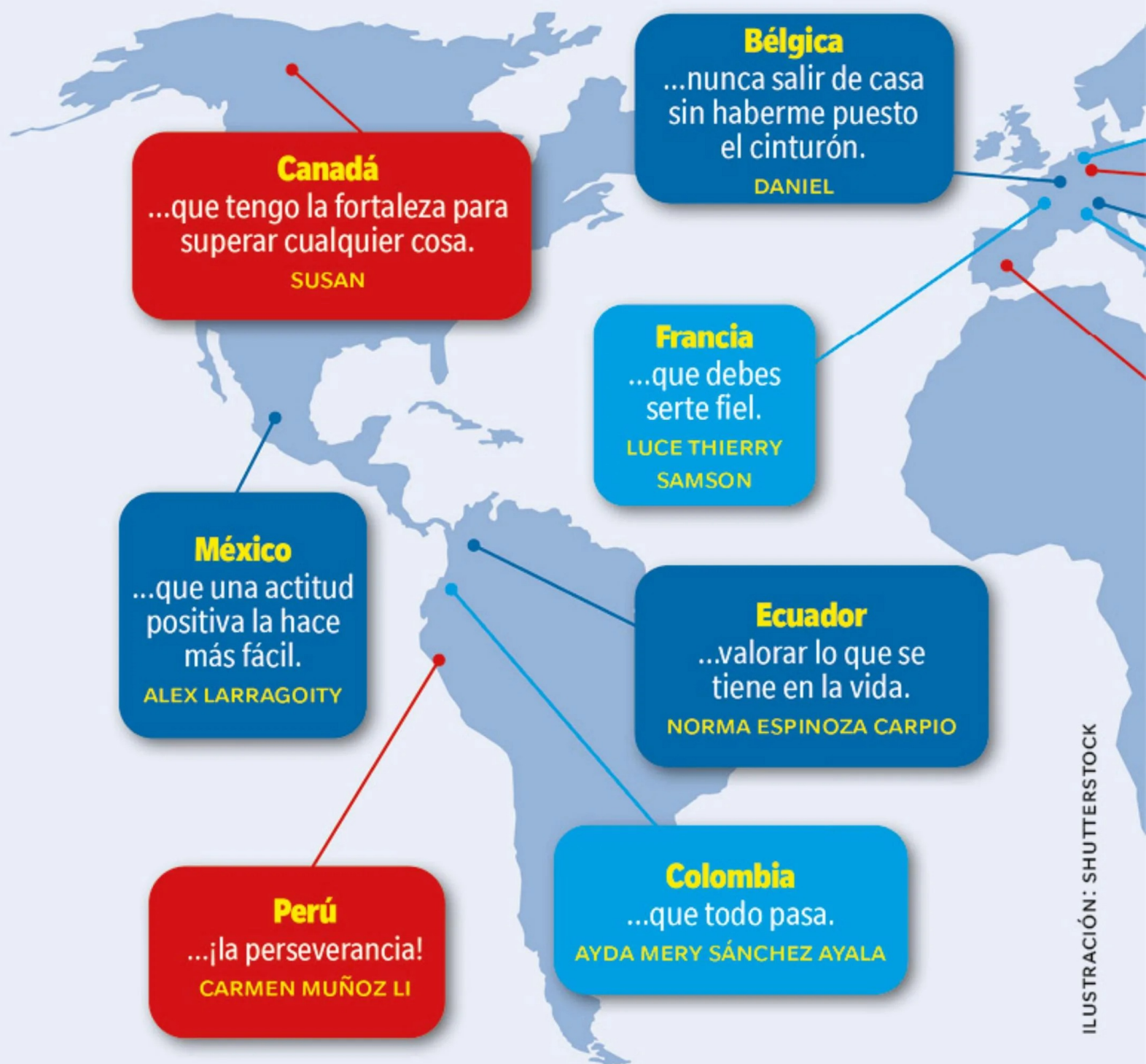


ILUSTRACIÓN: SHUTTERSTOCK

Finlandia

...que ya sé reconocer el tipo equivocado de pareja.

ASTA ENGELBERG

Países Bajos

...¡seguir viviendo!

ANNEMIEK

Alemania

...que debes cuidar de ti.

BETTINA

Austria

...que siempre debes respaldar tu trabajo en la computadora.

ANNE

España

...que a veces ganas y a veces aprendes.

ROSA BARRIO

Suiza

...que vale la pena ser resistente a las adversidades.

DORIS

Australia

...que en ocasiones solo debes enfocarte en el siguiente paso, no más.

DAVE O'DOHERTY

Cuando el cuerpo se ataca solo

Las misteriosas enfermedades autoinmunes.

—
Dra. Patricia Varacallo



HEIDI HUGHES, de Florida, EE. UU., tenía 34 años cuando notó que sus dedos estaban inusualmente rígidos. Al principio pensó que solo se debía a que había dormido en una postura extraña, o quizá al síndrome del túnel carpiano por pasar tantas horas escribiendo en la computadora. Pero la rigidez continuó y sus dedos empezaron a dolerle y a hincharse. Al final, le costaba incluso abrir un tarro de crema de cacahuate y sentía un dolor punzante en las muñecas.

Albert Stowell tenía unos 60 años cuando empezó a notar

dificultad para hablar, visión doble, episodios de ahogo y debilidad muscular. Como granjero en Texas, batallaba para manejar la maquinaria y a su ganado.

Chelsea H., también de Florida, cursaba el bachillerato cuando empezó a sentirse hinchada e incómoda después de comer alimentos comunes como pizza y pasta. Al comenzar su carrera en *marketing*, la inflamación se volvió dolorosa y más frecuente. Estaba constantemente agotada, y apenas tenía la energía necesaria para trabajar.

Cada una de estas personas visitó a un médico tras otro y se sometió a un sinnúmero de pruebas antes de recibir un diagnóstico. Heidi descubrió que padece artritis reumatoide, una enfermedad en la que el sistema inmunitario ataca el revestimiento de las articulaciones. Albert tiene miastenia gravis, que se produce cuando los anticuerpos del sistema inmunitario interfieren en la comunicación entre los nervios y los músculos, lo que causa debilidad muscular que empeora con la actividad. Y Chelsea padece celiaquía, condición en la que el consumo de gluten —una

proteína presente en el trigo, la cebada y el centeno— causa un ataque inmunitario contra el revestimiento del intestino delgado, lo que provoca hinchazón, diarrea, dolor abdominal y fatiga.

Todas son enfermedades autoinmunes. Se producen cuando el sistema inmunitario, que debe defender al cuerpo de las enfermedades, lo ataca por error. Se desconoce la causa exacta, pero existen varias teorías sobre por qué el sistema inmunitario de pronto deja de funcionar correctamente, entre ellas la genética, las hormonas, el estrés físico, las lesiones u otras enfermedades.

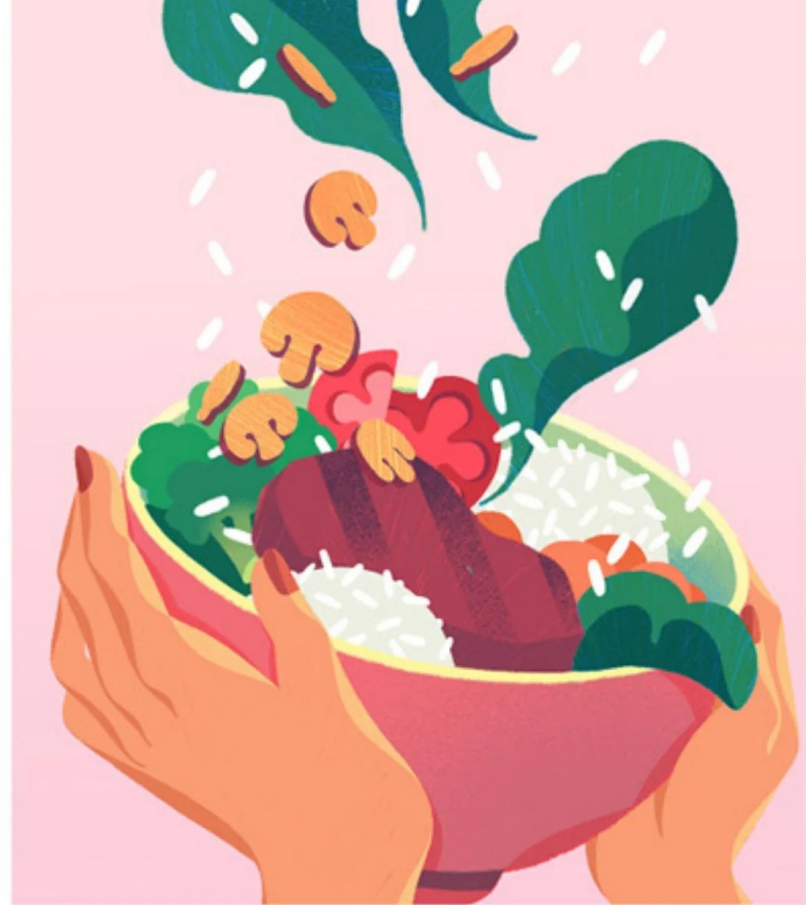
Según la Clínica Cleveland, hay más de 100 tipos de enfermedades autoinmunes. Aunque afectan a diferentes órganos y tejidos, todas provocan inflamación crónica debido a una respuesta inmunitaria mal dirigida. Los primeros síntomas de las enfermedades autoinmunes pueden ser sutiles, pero si no se tratan, la inflamación crónica puede acabar causando daños irreparables.

Esta “falla” del organismo es sorprendentemente común. Un estudio de 2018 publicado en

Medicina Interna de México indica que las enfermedades autoinmunes afectan a entre 3 y 5 % de los seres humanos, aunque algunos expertos creen que la cifra real es mayor, ya que muchas personas permanecen sin diagnosticar o con un diagnóstico erróneo durante años. Alrededor del 80 % de las personas con enfermedades autoinmunes son mujeres en edad reproductiva. Los investigadores afirman que esto probablemente se deba a una combinación de factores hormonales y genéticos: el estrógeno potencia la respuesta inmunitaria, y el cromosoma X contiene más genes relacionados con el sistema inmunitario que el cromosoma Y.

Es preocupante que las tasas de enfermedades autoinmunes estén aumentando. Los expertos sospechan que este incremento está relacionado con una combinación de factores ambientales, como la contaminación y los productos químicos, cambios en la microbiota intestinal, infecciones virales, el estrés, la dieta y el sueño.

Otras enfermedades autoinmunes son la tiroiditis de Hashimoto, el síndrome de Sjögren,



la psoriasis, el lupus, la diabetes tipo 1, la esclerosis múltiple, el vitíligo, la enfermedad de Crohn, la colitis ulcerosa, la enfermedad de Graves y la alopecia areata. El tratamiento varía según los órganos o tejidos afectados. Las enfermedades autoinmunes aún no se pueden curar de forma definitiva y, hasta ahora, solo existen estrategias preventivas limitadas para las personas de alto riesgo. El tratamiento suele centrarse en controlar los síntomas y limitar el daño, a menudo con una combinación de medicamentos y cambios en el estilo de vida, como la dieta, el manejo del estrés, la fisioterapia y el ejercicio.

Hay diversos fármacos que actúan suprimiendo todo el sistema inmunitario, lo que deja a quienes los toman vulnerables a infecciones y otras enfermedades. Pero las terapias biológicas más recientes —tratamientos elaborados a partir de células vivas— son capaces de actuar sobre partes específicas del sistema inmunitario, lo que proporciona a los pacientes menos efectos secundarios y un mejor control de los síntomas. En algunos casos, los pacientes pueden recibir infusiones de anticuerpos

de un donante de plasma o, en situaciones graves, someterse a un trasplante de médula ósea. Los científicos también están estudiando la terapia con células CAR-T —en la que se reprograman las células T del sistema inmunitario para eliminar las células B, que ocasionan numerosas enfermedades autoinmunes— como nuevo tratamiento.

HEIDI, CHELSEA Y ALBERT hallaron cada uno una forma de controlar las enfermedades. Heidi finalmente encontró alivio con

Selecciones

READER'S DIGEST

REGALA UNA SUSCRIPCIÓN A MAMÁ

RECIBIRÁ:

- ✿ Un regalo sorpresa exclusivo
- ✿ Acceso a sorteos especiales
- ✿ Versión en audio sin costo
- ✿ Envío gratis

Por solo
\$479

(PRECIO REGULAR \$900).

Llévate un reloj digital como REGALO DE BIENVENIDA*

*AL PAGAR LA SUSCRIPCIÓN



☎ **55 5985 2424**

¡SUSCRÍBETE HOY!
Menciona la clave **RS-05**

☎ **55 6195 4395**

www.selecciones.com/regala/s05



Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.

Revistas.PeruRadio.net.pe

un medicamento biológico llamado adalimumab, fisioterapia y una dieta antiinflamatoria. Chelsea sigue una dieta estrictamente sin gluten y toma un multivitamínico diario para asegurarse de que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Aunque admite que hay muchos alimentos que extraña, también dice que prefiere cómo se siente ahora a cómo se sentía cuando consumía gluten.

En cuanto a Albert, le tomó un año y medio y visitas a siete neurólogos diferentes antes de

que, finalmente, le diagnosticaran miastenia gravis. Incluso entonces, los primeros tratamientos que probó no le sirvieron mucho. Pero luego, en 2020, se inscribió en un ensayo clínico de zilucoplan, un fármaco que actúa sobre una parte específica del sistema inmunitario que influye en los síntomas de la miastenia gravis. Eso, dice, fue como ver una luz al final de un túnel oscuro. Hoy, sus síntomas están bajo control y puede volver a disfrutar del tiempo con su familia y ocuparse de sus tareas diarias. ♦



REGALA UNA SUSCRIPCIÓN A MAMÁ

RECIBIRÁ:

- ✿ Un regalo sorpresa exclusivo
- ✿ Acceso a sorteos especiales
- ✿ Envío gratis
- ✿ Versión en audio sin costo

Por solo
\$479
(PRECIO REGULAR \$980).

Llévate un reloj digital como **REGALO DE BIENVENIDA***

*AL PAGAR LA SUSCRIPCIÓN



55 5351 2528

¡SUSCRÍBETE HOY!
Menciona la clave **RGS-05**

55 6195 4395

www.selecciones.com/regala/gb

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.

Revistas.PeruRadio.net.pe



#CERCA DE TI

multimedios tv



ENTÉRATE AQUÍ



.izzi!



Samsung
TV Plus

dish

sky



LG Channels



Roku
Channel



Totalplay

RUN:TIME

TCL

pluto^{tv}

plex

CANELA.TV

CIUDAD DE MÉXICO, GUADALAJARA, MONTERREY, TORREÓN, SALTILLO, LEÓN, PUEBLA, CD. JUÁREZ, NVO. LAREDO,
MATAMOROS, REYNOSA, CD. VICTORIA, TAMPICO, DURANGO, TLAXCALA, TEPIC, PUERTO VALLARTA
BAHÍA DE BANDERAS, LOS CABOS, LA PAZ, MÉRIDA, CANCÚN.

Revistas.PeruRadio.net.pe

LA RISA, REMEDIO *infalible*



“Antes me hacía reír. Ahora me da escalofríos”.

Cuando el *New York Times Book Review* le preguntó a qué escritor invitaría a cenar, el actor John Cleese respondió: “A Mark Twain... porque una vez dijo: ‘La música de Wagner es mucho mejor de lo que suena’, lo cual creo que es la mayor broma jamás hecha”.

Este Día de las Madres, celebremos el lado cómico de la maternidad:

- Sabes que eres mamá cuando comprendes a un nivel profundo por qué la avena de mamá osa estaba demasiado fría.
- Si alguna vez desaparezo, sigue a mis hijos. Me

encontrarán dondequiera que intente esconderme.

Tres prósperos hijos deciden darle a su mamá el mejor regalo el Día de las Madres.

El primero dice:

—Construí una hermosa mansión para mamá.

El segundo anuncia:

—¡Yo le compré un auto!

—Pues yo les gané a los dos —señala el tercer hijo—. Como mamá tiene problemas para leer debido a su vista, le di un loro que puede recitar toda la *Biblia*. Veinte monjes tardaron 12 años en enseñarle.

Poco después, la mamá le envía un correo electrónico a cada uno de sus hijos. “Bruce”, le dice al primero, “la mansión que

Érase una vez un hombre que se sirvió una copa de vino tinto y se sentó en el sofá blanco de su esposa, en el que nadie podía comer ni beber...

—@SQUIRREL74WKGN

construiste es enorme. Vivo en una habitación, pero tengo que limpiar el resto de la casa”. “Barry”, le escribe al segundo, “soy demasiado vieja para usar el auto”. “Querido Mark”, se dirige a su tercer hijo, “sabes exactamente lo que me gusta. ¡Ese pollo estaba delicioso!”

—SERMONCENTRAL.COM

PAGAMOS 500 PESOS...

...por anécdotas divertidas para **Entre niños, Gajes del oficio, Así es la vida** y chistes de cualquier fuente para **La risa, remedio infalible**. Envíalos a:

■ **editorial.revista@selecciones.com.mx**

■ Anota tu nombre completo, fecha de nacimiento, domicilio, teléfono y dirección electrónica (debes ser mayor de edad).

■ Cualquier colaboración que no incluya todos los datos solicitados será rechazada.

IMPORTANTE: No damos acuse de recibo. El pago se hará cuando aparezca publicada la colaboración. Tarifa sujeta a cambio sin previo aviso. Una vez publicada y pagada la colaboración será propiedad de Reader's Digest México.



Mitos y realidades sobre dormir

Algunos de ellos podrían estar influyendo
negativamente en la calidad de tu sueño.



TOMADO DE THEHEALTHY.COM



MITO: El alcohol es una buena ayuda para dormir bien.

REALIDAD: Beber una copa de vino antes de acostarte te puede ayudar a conciliar el sueño (aunque algunas personas descubren que el alcohol hace lo contrario), pero ese descanso probablemente será todo menos reparador. El alcohol impide que el cuerpo produzca melatonina, un elemento necesario para dormir bien. Según la Fundación del Sueño de EE.UU., el consumo de alcohol está relacionado con la mala calidad y duración del sueño, y las personas que beben habitualmente suelen presentar síntomas de insomnio. Beber antes de acostarse también interrumpe la fase de movimiento ocular rápido (MOR) e inhibe el sueño, por lo que es probable que sientas agotamiento más que descanso cuando suene el despertador al día siguiente.

MITO: Siempre puedes ponerte al día el fin de semana.

REALIDAD: Dormir suficiente un par de días a la semana no compensará la pérdida crónica de sueño. Cada vez que escatimas tiempo de sueño, empiezas a acumular



una “deuda” de las horas que has perdido. Si te acuestas tarde una noche y a la siguiente te acuestas temprano, probablemente no sea un gran problema. Pero depender de eso constantemente significa que nunca saldrás tu “deuda” por completo, y que nunca superarás los temibles síntomas de la pérdida de sueño.

En un estudio de 2021, se pidió a los participantes que llevaran un registro de cuánto dormían cada noche durante tres semanas. Se les restringió el descanso durante 10 de esas noches y luego se les dijo que podían dormir todo lo que quisieran en los días siguientes a ese periodo. Los participantes mostraron un funcionamiento cognitivo más lento incluso mientras intentaban recuperar su “deuda de sueño”, y

Si no duermes lo
suficiente varias
noches seguidas,
pronto podrías
acumular una
“deuda de sueño”
importante.



los investigadores concluyeron que aun una semana completa para recuperar el descanso restringido no era suficiente para que volvieran a tener pleno rendimiento.

Así que, aunque pases el fin de semana intentando recuperar el sueño perdido durante la semana, quizá no sea suficiente para que vuelvas a estar en plena forma el lunes.

MITO: Si das vueltas en la cama, lo mejor es que te acuestes antes para dormirte antes.

REALIDAD: Acostarse antes de tener sueño puede jugar en tu contra. Debido a que tu cuerpo



no está acostumbrado a irse a la cama tan temprano, seguirás dando vueltas hasta la hora a la que normalmente te duermes. “Cuanto más tiempo pases en la cama cada noche sin dormir, más la asociarás con un estado de absoluta vigilia que con un sitio de descanso”, escribe la Dra. Stephanie Silberman, experta en sueño, en *HuffPost*. “De hecho, puede hacer que te resulte más difícil conciliar el sueño porque tu mente y tu cuerpo pensarán que se supone que debes estar despierta en la cama”. Ella recomienda esperar hasta que sientas cansancio para acostarte, y levantarte si no te duermes en un lapso de 20 minutos. Te dormirás más rápido esa noche, además de desarrollar buenos hábitos. A medida que tu cuerpo empiece a asociar la cama con el descanso, será menos probable que te quedes dando vueltas.

MITO: Una taza de café por la tarde no hace ningún daño.

REALIDAD: Dependiendo de tu sensibilidad a la cafeína y tu edad, consumir esta sustancia a cualquier hora del día puede robarte el sueño por la noche. El cuerpo



**No todas las
personas tenemos la
misma sensibilidad
a los efectos de
la cafeína.**

tarda 7 horas en descomponer la mitad de la cantidad de cafeína que consumes, y tu sensibilidad a esta cambia con el tiempo.

Si de pronto no puedes conciliar el sueño por la noche, prueba dejar de tomar café después del mediodía, o incluso reducir tu porción matutina de dos tazas a una. ¿Sigues sin poder dormir? Recurre al café descafeinado.

MITO: Un tentempié rico en carbohidratos te ayudará a dormir.

REALIDAD: Ingerir carbohidratos antes de acostarte puede arruinar la calidad de tu sueño. Los carbohidratos aumentan el triptófano, que eleva los niveles de serotonina que inducen el sueño, pero los científicos que estudian el sueño advierten que no se

debe comer nada pesado pocas horas antes de acostarse. Comer tarde por la noche no solo eleva la temperatura corporal, sino que también puede causar problemas digestivos, dos factores que interfieren con un buen descanso nocturno.

MITO: Roncar es algo totalmente inofensivo.

REALIDAD: Ese ruido nocturno podría indicar alguna complicación. Para la mayoría de las personas, roncar probablemente no sea un problema (salvo para sus parejas) y podría solucionarse con remedios caseros para los ronquidos. Pero para otros, podría ser el primer signo de apnea obstructiva del sueño (AOS), condición en la que las vías respiratorias se obstruyen total o parcialmente durante el sueño, y el cuerpo se despierta de manera súbita cuando se da cuenta de que no respiras. La AOS no solo arruina la calidad del descanso, sino que puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes, hipertensión, un infarto de miocardio, un evento vascular cerebral (EVC) y obesidad, según los Institutos Nacionales de Salud de EE.UU.



**Roncar no solo es
incómodo para tu
pareja, sino que
puede significar
que tienes algún
problema de salud.**



MITO: Todo el mundo debería dormir 8 horas por noche.

REALIDAD: Las necesidades de sueño varían de una persona a otra. La Fundación Nacional del Sueño de EE.UU. revisó 312 estudios y llegó a la conclusión de que entre 7 y 9 horas de sueño dan buena salud a la mayoría de los adultos. Así pues, 8 horas es una media muy útil, pero no lo dice todo. Además, los investigadores subrayaron que algunas personas pueden necesitar más o menos de esas recomendaciones para funcionar correctamente. En resumen: si te sientes bien cuando duermes 6 horas seguidas, estupendo; y si necesitas al menos 9 para sentir que funcionas bien, también.

MITO: Una habitación cálida te ayudará a dormir bien.

REALIDAD: De hecho, ocurre todo lo contrario. Según la Fundación Nacional del Sueño de EE.UU., la temperatura ideal para enviarte al país de los sueños oscila entre 15 °C y 19 °C, un rango lo



suficientemente amplio como para que la temperatura corporal descienda y se inicie el ciclo del sueño. Una buena ventilación, mantas ligeras y manos y pies calientes son también cruciales para un sueño saludable.

MITO: Si tienes insomnio, quédate en la cama.

REALIDAD: Depende de la situación y de la persona insomne. La opinión de los expertos varía en este caso, pero la mayoría coincide en que, si estás en un estado de relajación y comodidad, debes permanecer en la cama y dejar que tu cuerpo y mente descansen. Sin embargo, si estar dando vueltas te provoca ansiedad o frustración, lo mejor es que te levantes y hagas otra cosa. ♦



EXPACIENTES DE CÁNCER.

PUBLIRREPORTAJE
Por: Rafael Vega Martínez

ACTUALMENTE ESTAMOS RECUPERADOS.

Héctor Arturo Pérez Radilla, Investigador Fitoterapeuta

CONDICIÓN INDISPENSABLE para obtener los productos naturales de OHASHI: Es necesario presentar los estudios médicos correspondientes al caso. Durante el tratamiento, el paciente debe ser valorado periódicamente por su médico de cabecera. Al final del mismo deberá realizarse estudios clínicos por un especialista, donde él radique.

Rubén Romero Guerrero

CA: CÁNCER CEREBRAL
GLIOMA

Tel.: 55 62 56 96 48

**19 años
recuperado**
México



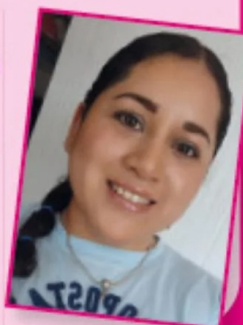
Cindy Solano Reyes

CA: LEUCEMIA
LINFOBLÁSTICA

**24 años
recuperada**

Tel.:
271 169 4907

Córdoba,
Veracruz



Edith Morales Calles

CA: COLA DE PÁNCREAS

18 años recuperada

Tel.: 917 101 0274

Correo:
edyalmor_@
gmail.com

Veracruz



Javier Hernández Hernández

CA: LINFOMA DE HODGKIN

12 años recuperado

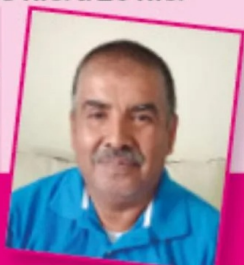
Tel.: 287 162 6276

Horario de 16 hrs. a 20 hrs.

Hjh272008

@gmail.com

Tuxtepec,
Oaxaca



Martina Lulú Hernández Hernández

CA: CARCINOMA EPIDERMÓIDE INVASOR CA CU

16 años recuperada

Tel.: 22 88 40 46 29



Luis Fernando Morelos Martínez

CA: CÁNCER TESTICULAR

13 años recuperado

Tel.:

225 112 6447

Otra banda
Tlapacoyan, Ver.



CONTÁCTENOS

Teléfono: 228 814 3845 Celular: 228 255 4638

Lunes a viernes de 9 a 18 hrs. y sábado de 9 a 14 hrs.

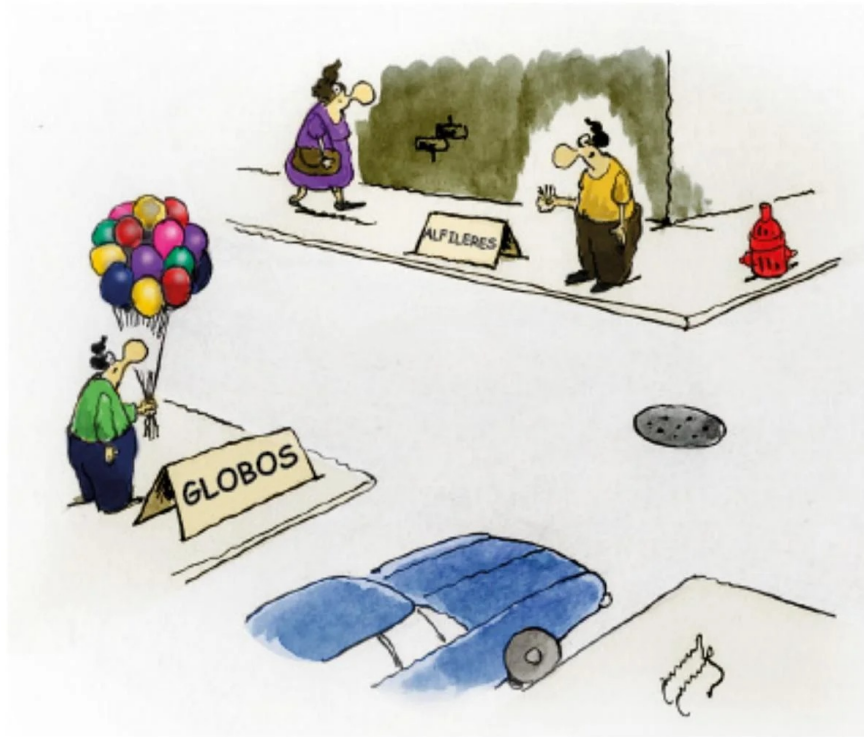
Correo: ohashimexico@hotmail.com • www.ohashinaturalmente.com

Xalapa, Veracruz

Revistas.PeruRadio.net.pe

GAJES

DEL
oficio



**“Sin importar a dónde fuera Juan,
su gemelo malvado siempre lo seguía”.**

Cierta vez, una pareja entró en la óptica donde yo trabajo con su juguetona perra viejo pastor inglés, que no dejaba de reclamar mi atención. Tras unos minutos, me incliné y le dije suavemente: “Hola, Misty”.

—No se llama Misty —espetó su dueña.

—Lo siento —dije—. Creí haberla oído llamarla así.

—Su nombre es Misty Rose
—aclaró la mujer.

—GINA MILAZZO,
Estados Unidos

En una ocasión, mi esposo, que es oficial de policía, conducía su patrulla cuando sonó la radio. Era un mensaje de la central para informar que un hombre corpulento, desnudo y con un

La enfermera que me revisó antes de la colonoscopia, dijo: “Te van a anestesiar, así que durante el resto del día no debes conducir, beber alcohol ni firmar ningún documento legal”. Tras una breve pausa, añadió: “Y probablemente deberías mantenerte alejada de las redes sociales, las aplicaciones de citas y Amazon”.

—SANDRA SQUIRE, *Estados Unidos*

turbante amenazaba a conductores y peatones en medio del tráfico con una espada.

De manera sarcástica, mi marido repuso: “Central, ¿de qué color es el turbante?”

—CHRIS LEPORE,
Estados Unidos

Un paciente sumamente nervioso acudió al consultorio dental para que le hicieran una endodoncia. El odontólogo lo condujo a la sala de examen, le pidió que se sentara y salió unos minutos. Al volver, encontró al paciente de pie junto a una bandeja de equipo quirúrgico. “¿Qué hace?”, le preguntó con curiosidad. “Estoy quitando los

instrumentos que no me gustan”, respondió el sujeto.

—GCFL.NET

Un hombre irrumpió en una gasolinera de Tulsa, Oklahoma, amenazando con disparar si no le daban todo el dinero. El empleado le entregó el botín; luego cerró el negocio y se marchó. Lo cual tiene sentido, según la estación WAFB de Baton Rouge, pues había contratado al hombre para que atracara la gasolinera. Resulta que estaba cansado y quería irse temprano a casa.

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información
EN LA PÁGINA 15.

Selecciones SUPERMAMÁS 2026



Durante 18 años, en *Selecciones* hemos reconocido el trabajo de mujeres que, además de cuidar a sus familias, dedican sus esfuerzos a diversas causas que les han tocado el corazón y a través de las cuales generan un impacto positivo en nuestra sociedad.

Por eso son **Supermamás**.

Cada año elegimos historias sobresalientes de amor y esperanza, cuyas protagonistas nos inspiran a actuar todos los días por un mundo más humano, empático y lleno de oportunidades.

Ellas son nuestras premiadas de 2026:

Amparo Espinosa Rugarcía

Luz Elena Álvarez Colima

Yanelli Velazco Maldonado

Mercedes Becker Pérez

Lilia Groues del Mazo



Selecciones
SUPERMAMÁS
2026



PÉRDIDA Y descubrimiento

*Desde distintos frentes, **Amparo Espinosa Rugarcía** ayuda a que otras personas tengan más facilidades para afrontar la vida y la muerte.*

Carlos Díaz Reyes

ELLA NO SE HA IDO. En el mundo de los vivos, los muertos se mantienen muy cerca, en el corazón de las personas que los recuerdan. Más si el vínculo que las une es el de madre e hija. “Cuando mueren tus papás eres huérfano, y hay muchas descripciones de otras pérdidas, pero para una madre (que pierde un hijo) no hay una palabra. Porque un hijo no se va”, asegura Amparo Espinosa Rugarcía, cuya hija, Amparo Serrano, mejor conocida como Amparín, murió en 2022 en un accidente en su casa. “No dices que eres huérfana de hija. Está contigo siempre; quizá por eso no hay una palabra que describa ese estado”.

La mujer, de 85 años, es presidenta de la Fundación Espinosa Rugarcía, desde la cual han surgido otras iniciativas con distintos fines altruistas. Por ejemplo, Documentación y Estudios de Mujeres A.C. (DEMAC), donde se recopilan testimonios de mujeres de distintos estratos sociales, o el Centro de Estudios Espinosa Yglesias (CEEY), que realiza investigaciones para impulsar la movilidad social.

RESIGNIFICAR LA MUERTE

DESDE LA ASOCIACIÓN CIVIL no lucrativa Por el Derecho a Morir con Dignidad (DMD), Espinosa impulsa un mejor conocimiento y acceso a los cuidados paliativos, y busca despenalizar la eutanasia y el suicidio médicamente asistido, pues considera que, en ocasiones, la calidad de vida de una persona no es la ideal, a pesar de los avances médicos que logran mantenerla respirando.

Ella ha atestiguado el sufrimiento causado por enfermedades terminales y las dificultades para tener un adiós digno. “Cada vez he podido acercarme más a la muerte, a través de familiares o amigos que han fallecido. He podido estar con ellos y veo lo que ha significado para mí y para las personas sentirse acompañadas. En ese punto ya no le tienes miedo a la muerte, la aceptas. Las mejores cualidades de un ser humano son cuando se puede acompañar a una persona que está muriendo. Despliegas la compasión, el amor y la cercanía”.

Pero la muerte no es el final. La pérdida de su hija le dio una nueva perspectiva sobre otra

problemática: la de los cuidados *post mortem*. “Vi lo que pasa en los hospitales y en algunas instancias gubernamentales. La persona muere y no hay mucho respeto hacia los familiares ni hacia los cuerpos”.

Las encuestas realizadas por DMD, dice Espinosa, revelan que no se suele hablar sobre la muerte con nadie. Por ello cree que se debe resignificar la etapa final de la vida. “Perderle el miedo a la muerte es indispensable, porque aparte nos va a llegar a todos, es muy democrática. Y creo que está empezando a haber mucha más conciencia sobre la necesidad de ver a la muerte como una posibilidad y quizá de prepararte, además, para el momento de tu muerte. Me parece que eso es básico para todos los demás cambios”.

AMOR GRATUITO

PERDER A AMPARÍN, creadora de la marca Distroller, fue la experiencia más fuerte de su vida, pero también algo enriquecedor. “Ha sido una pérdida y un descubrimiento”, dice. “Lo que he encontrado es que muchas facetas de mi hija que fueron muy fascinantes las estoy viendo ahora. Cuando era su



Con sus hijos (de izq. a der.)
Manuel, Amparín y Julio.

mamá trataba de cuidarla mucho y ahora la estoy descubriendo como ser humano. Ha sido un reencuentro con ella”.

Espinosa también es madre de Julio y Manuel, y piensa que los logros de las mujeres no deben dejar de lado la conexión que se da en la maternidad. “Descubrí lo que significa el amor gratuito. Mi propia capacidad, que no la había descubierto, de ver a otros”, señala sobre esta etapa de su vida. “La maternidad, por necesidad, tiene que ser diferente. Tú creas un ser adentro; alguien que no estaba, lo creas en tu propio útero. Se queda contigo y es un vínculo amoroso; a mí me parece hasta emocionante verlo, y nunca se va”.

 dmd.org.mx
 ceey.org.mx
 fundacionesru.org



Selecciones
SUPERMAMÁS
2026

El milagro DEL PRESENTE

*La complicada condición de su hija no es impedimento para que **Luz Elena Álvarez Colima** pueda ayudar a otras personas por medio de terapias alternativas.*

Carlos Díaz Reyes

ESTABA SOLA EN LA CAMA de un hospital del Seguro Social. Después de un parto natural de 12 horas, le quitaron a su hija y no sabía nada de ella. Temía lo peor. A los tres meses de embarazo le informaron que la niña tenía holoprosencefalia, una condición descrita como “no compatible con la vida”. Sin embargo, Regina no solo nació, sino que, contra todo pronóstico, Luz Elena Álvarez Colima y su esposo José Fernando Ramírez Rivera le han dado la oportunidad de existir en este mundo por ya casi 14 años.

Luz Elena hoy tiene un centro holístico y un libro creados en honor a su hija, pero la espera en el hospital era apenas el comienzo de un largo camino en el que tendría que superar su propia depresión y el futuro incierto de una enfermedad para la que no hay garantías.

ESPERANZA EN LA INCERDITUMBRE

REGINA PADECE HOLOPROSENCEFALIA alobar severa, el tipo más grave de esta condición, donde una parte del cerebro no se divide en dos hemisferios.

Se caracteriza por malformaciones craneofaciales y un alto índice de mortalidad durante el embarazo o al poco tiempo del nacimiento. La pequeña llegó a este mundo con labio y paladar hendidos y sin nariz. Estuvo un mes en el hospital, hasta que sus padres decidieron llevársela. Sin embargo, Regina también sufre convulsiones y, al principio, se alimentaba con una pequeña sonda. Nadie sabía darles la ayuda que necesitaban y estuvieron alrededor de seis meses visitando varios médicos.

El panorama empezó a cambiar cuando llegaron al Nuevo Hospital Civil de Guadalajara Dr. Juan I. Menchaca, donde encontraron a un grupo especializado

Luz Elena y Regina comparten un momento en el Centro Holístico Alma Regina.



en cuidados paliativos. “El tiempo que esté aquí, vamos a darle una buena calidad de vida”, les dijeron, y les enseñaron a alimentarla, con la intención de que aumentara de peso para poder someterla a una gastrostomía. “No hay nada escrito. Hemos ido aprendiendo en el camino. Es prueba y error”, explica Luz Elena.

VIVIR EL PRESENTE

ALGUNOS ASPECTOS mejoraron tras la gastrostomía, pero Regina no se puede valer por sí misma, no camina, no habla y sigue tomando medicamento para las convulsiones. Su madre, no obstante, tiene una visión positiva. “Adelante no sabemos, atrás ya pasó. Se trata de vivir el ahora, el presente, de disfrutar. Ella está muy bien, estable, creciendo. Yo ahora le digo que es mi bebé, pero es mi adolescente. Espero que se quede aquí el tiempo que ella quiera estar. Siempre lo he platicado con ella. Me ha tocado despedirme varias veces, por situaciones y complicaciones médicas, pero aquí está”.

Para compartir la historia de su hija, Álvarez Colima y su esposo coescribieron el libro *Yo*

soy Regina: La voz de un alma que trasciende las palabras, publicado a finales de 2025. Pero quizá su legado más grande sea el Centro Holístico Alma Regina, a través del cual Luz Elena profesionalizó su interés por la medicina alternativa para apoyar a las personas. Por medio de biomagnetismo, aceites esenciales y flores de Bach, entre otras técnicas, ayuda a sus pacientes en temas que van desde un dolor estomacal hasta problemas emocionales. “Muchas de mis consultas han sido gratuitas, han sido de corazón”, explica. “Es para ayudar con todo lo que yo he aprendido, lo que he estudiado, para que las personas puedan aligerar un poco su camino, su pesadez”.

De esta manera, Regina no solo marcó las vidas de sus padres, sino que su ejemplo de resiliencia va más allá. Su madre concluye: “Tenemos que valorar la vida, estar dispuestos a transformarnos todo el tiempo. A veces, del dolor nacen las cosas más maravillosas. Todo se reduce al amor. Sin amor no hay nada”. 💎



centroholisticoalmaregina.com



@centroholisticoalmaregina

Selecciones
SUPERMAMÁS
2026

CUIDAR para ayudar

*Sobreviviente de feminicidio,
Yanelli Velazco Maldonado logró salir
adelante con su hija y ahora lucha por la justicia
para ella y otras mujeres.*

Carlos Díaz Reyes

Revistas.PeruRadio.net.pe

LA VIOLENCIA contra las mujeres se ejerce en todos los niveles y a todas horas. Va desde las palabras hasta el feminicidio. Yanelli Velazco Maldonado conoció la peor cara de esta violencia, pero vivió para contarla. Hoy, desde la literatura y la Colectiva de Sobrevivientes de Feminicidio, lucha por un mejor futuro para ella, su hija y muchas otras mujeres en México.

En 2016, a los 24 años, Maldonado sufrió una violación tumultuaria. Decidió denunciar con la esperanza de encontrar justicia y, aunque arrestaron a uno de sus agresores, al año siguiente sufrió otro ataque como represalia. Perdió la vista del ojo izquierdo y la audición del oído izquierdo. En esta segunda agresión, su hija Sophia, que entonces tenía 2 años, estuvo presente.

SANACIÓN Y APRENDIZAJE

CON EL APOYO DE SU FAMILIA, amistades y ayuda especializada, tanto ella como su hija, hoy considerada también víctima directa, lograron salir adelante. “Yo creo que, principalmente,

fue reconocer que la violencia ya no estaba sucediendo”, explica Maldonado. “Sí sucedió, fue una situación bastante cruel, bastante horrible para ambas, pero la prioridad era valorar que estábamos juntas, que estábamos vivas, que podíamos recuperarnos las dos”.

Aunque era muy pequeña, Sophia manifestó síntomas del trauma que había experimentado, pero su madre siempre estuvo ahí, y con el tiempo pudieron apoyarse en herramientas psicológicas. “Es importante no subestimar a las niñas y a los niños”, asegura. “Mi hija, a pesar de su corta edad, tuvo que aprender sobre la realidad, y eso le ha permitido ser un poco más comprensiva con ella, ser empática con otras personas y entender que la violencia no es normal”.

“Ser mamá, para mí, significa también mucha fuerza”, agrega.

Yanelli usa títeres para hablar sobre los derechos de niñas, niños y adolescentes.



FOTOS: CORTESÍA DE YANELLI VELAZCO MALDONADO

“No solo es la fuerza de ser madre y cuidar de tu hija o de tu hijo, sino la fuerza que te da el saber que también puedes cuidar de otras y de otros”.

NINGÚN PROBLEMA ES AJENO

YANELLI HOY SABE que el dolor y los malos momentos no son para siempre y que no está sola. Encontró apoyo en la gente cercana y en otras mujeres que también buscan justicia. Entonces llegó a la Colectiva de Sobrevivientes de Femicidio. Desde ahí crea alianzas con otras instituciones, asesora a mujeres y coordina encuentros en su natal Puebla. Aprendió que ningún problema social debe ser ajeno a ninguna persona. “No podemos seguir viendo con indiferencia lo que pasa”, señala. “Tenemos que hacernos presentes en todo lo que acontece en nuestro país”.

“La violencia es un problema de salud pública, por lo tanto, los recursos humanos y materiales tienen que cubrir a muchas personas”, explica. “Los servicios que hay son insuficientes, desde la denuncia hasta la atención psicológica, médica y jurídica. El acceso

a la justicia no solo es que puedas presentar una denuncia, también es acceder a un tratamiento médico de manera oportuna”.

Además, ella descubrió en la literatura infantil un medio para hablar de estos temas. Hoy tiene dos cuentos en versión digital y uno impreso: *Annabelle, no pares de correr*, donde aborda la prevención de la violencia, la discriminación y el reconocimiento de la violencia feminicida. Estos trabajos se pueden obtener de manera gratuita, y tiene más textos en proceso de edición.

Aunque explica que las estadísticas no reconocen a las mujeres víctimas de feminicidio en grado de tentativa, ella y muchas otras existen, resisten y encuentran razones para seguir viviendo. “Así como hay cosas terribles, inenarrables, horrorosas, también hay cosas súper bonitas. Tal vez mi vida ya no es la misma de antes y nunca lo volverá a ser, pero hay muchas cosas que me gustaría vivir en compañía de mi hija y de la gente que me quiere”. ✨



sobrevivientesfem.org



sobrevivientes_de_femicidio



yanescritora

Selecciones
SUPERMAMÁS
2026

Apoyo DESDE DENTRO

*Tratando de dignificar la vida de las mujeres en prisión, **Mercedes Becker Pérez** busca que los centros penitenciarios brinden una verdadera readaptación social.*

Carlos Díaz Reyes

LA PRIMERA VEZ que pisó una cárcel fue en el Penal de Barrientos, en el Estado de México. Para su sorpresa, gran parte de las reclusas eran mamás. “Para mí fue muy impactante conocer una realidad que era tan adversa y que estaba, al mismo tiempo, tan cerca de donde yo vivía”, recuerda Mercedes Becker, psicóloga, cofundadora y directora general de La Cana, organización que ayuda a las mujeres en prisiones de México.

Llegó ahí por invitación de Raquel, una de sus tres socias abogadas, quienes estaban dando asesoría legal en penales. Ahí comprendieron que, si no había una verdadera readaptación social, el ciclo de violencia nunca terminaría. “Desde el privilegio, desde nuestras esferas, o también desde una sociedad muy lastimada por la violencia y el delito, como es la sociedad mexicana, —donde muchas veces hemos sido víctimas directas o indirectas—, cuando la gente llega a la cárcel lo que queremos es aislarla y apartarla. Pensamos que el delito termina ahí, el día que las personas ingresan a prisión”, explica.

NUEVAS OPORTUNIDADES

LAS CARENCIAS son numerosas para las mujeres privadas de la libertad. En la mayoría de los centros penitenciarios no hay áreas recreativas o educativas, oportunidades laborales ni atención psicológica, asegura Mercedes. Además, varias mamás viven ahí con sus hijos, sin un espacio óptimo para su desarrollo y nutrición. Por si fuera poco, escasean productos de primera necesidad, como los de higiene personal.

La Cana tiene 10 años de existencia y trabaja en todos los penales de la Ciudad de México y el Estado de México donde hay mujeres: Barrientos, Nezahualcóyotl Sur, Nezahualcóyotl-Bordo de Xochiaca, Chalco, Ecatepec, Santiaguito, Texcoco, Santa Marta Acatitla y Tepepan.

El proyecto cuenta con diversas vertientes. En Productos con Causa dan trabajo digno a alrededor de 300 mujeres en prisión. Con distintas técnicas fabrican peluches y regalos corporativos para empresas aliadas. Con Cárceles que Reinserten buscan fortalecer las habilidades psicosociales y ocupacionales,

enseñando oficios y trabajando con la salud mental. En Proyecto Libertad dan asesoría jurídica y seguimiento a las mujeres puestas en libertad, ayudando a canalizarlas hacia un trabajo formal, brindando apoyo para que sigan estudiando y atención psicológica para ellas y sus hijos.

Además, un eje central de La Cana son las infancias, a las que dan atención médica y garantizan que tengan pañales, fórmula, ropa y una crianza positiva. Esto le ha enseñado muchas cosas a Becker, sobre todo cuando ella misma se volvió madre de Patricio, hace año y medio. “En un espacio de tanta adversidad como puede ser la cárcel, donde hay tantas necesidades y carencias, me ha tocado ver mucha compañía entre mujeres y cómo se crea una comunidad de soporte que busca el bienestar de los niños y las niñas”, cuenta.

Mercedes en una jornada con fundación Devlyn en un reclusorio, donde hicieron exámenes visuales gratuitos.



CAMBIAR VIDAS

EL APOYO DEL GOBIERNO es nulo. Solo organizaciones civiles como La Cana implementan programas de reinserción social en las cárceles, pero los resultados son evidentes. Becker asegura que solo 2 % de las mujeres que han pasado por sus programas han reincidido. A nivel nacional, el índice es de entre 20 y 40 %.

“Es un trabajo difícil, porque nos topamos con historias de muchísimo dolor, donde hay gran impotencia sobre lo que se podría hacer”, dice Mercedes. “Pero también es un trabajo muy satisfactorio, pues tenemos un montón de casos de éxito, mujeres que ya salieron de la cárcel y están estudiando enfermería o derecho y haciendo las cosas de forma distinta”. Ella está convencida de que los centros penitenciarios deberían trabajar para romper el ciclo. “Siempre hay un contexto, y si no lo entendemos ni escuchamos a profundidad cada caso, la historia se seguirá repitiendo”.

 lacana.org
    [lacanamx](https://www.facebook.com/lacanamx)
 contacto@lacana.mx

A portrait of Lilia Groues del Mazo, an elderly woman with short, wavy grey hair, smiling gently. She is wearing a light-colored top with a dark, abstract pattern. The background is a soft purple gradient. In the top left corner, there are several purple stars of different sizes, some with long, thin purple lines trailing behind them, suggesting shooting stars or falling stars.

Selecciones
SUPERMAMÁS
2026

Acompañamiento Y ESPERANZA

*La fundadora de Alzheimer México,
Lilia Groues del Mazo, sabe que las
personas con demencia requieren de
actividad constante y socialización.*

Carlos Díaz Reyes

SU PAPÁ tuvo la enfermedad de Alzheimer. Él murió en 1990 y en ese entonces no había tantos avances ni conocimientos sobre la demencia, pero Lilia Groues del Mazo quería cambiar el panorama y ayudar a otras personas a enfrentar esa difícil situación. Para ello, hace más de 10 años fundó Alzheimer México, I.A.P., “Una esperanza de vida”, que hoy sigue siendo una luz en la oscuridad para muchas familias.

En la actualidad, su principal objetivo es hacer honor a su lema y ser una esperanza en la vida de personas que deben enfrentar un deterioro cognitivo para el que todavía no se ha encontrado una cura. Se trata de una institución sin fines de lucro, por lo que se les cobra a los pacientes una cuota según lo que cada uno puede pagar; si alguien no puede pagar, también se le recibe.

LA IMPORTANCIA DE ACTIVARSE

“ES MUY IMPORTANTE que los pacientes estén en tratamientos de rehabilitación”, señala Groues. “Es fundamental que socialicen con gente semejante a ellos”. Esa



Los residentes hacen diversas actividades, entre ellas la arteterapia.

es la medicina que reciben los 50 pacientes que hoy asisten a su centro de atención, ubicado al sur de la Ciudad de México. Los pacientes con distintos tipos de demencia realizan talleres de música y verbalización, entre otras cosas, además de hacer ejercicios de fisioterapia, según sus necesidades y capacidades.

Tienen personal especializado en gericultura, psicólogos, enfermeras, voluntarios de universidades e incluso un área de cocina que se adapta a los requerimientos de salud de cada persona. Y aunque no cuentan con médicos, sí tienen una comunicación constante con las familias y los profesionales que atienden a cada paciente, de modo que están al tanto de los avances de su condición. “Llevamos una relación muy cercana con su médico, a través de las libretas que mandamos a la casa de los pacientes y

donde los familiares nos contestan cómo los han visto”, explica Lilia.

La fundadora cuenta que el tratamiento no es igual para todos, ya que cambia según el tipo de demencia, el tiempo que llevan con la enfermedad y otros factores que se deben tomar en cuenta para darles una atención adecuada. A pesar de las complejidades, Groues asegura que su institución es un sitio positivo y entusiasta. “Es un lugar en el que existe mucho cariño, mucha buena vibra, y los pacientes y sus familiares lo sienten”.

EL PODER DEL CARIÑO

LA DEMENCIA, en sus diversas variantes, es una enfermedad degenerativa. Sin embargo, la actividad constante que ofrece Alzheimer México produce un cambio notorio y frena su avance de manera considerable. “Los pacientes están ocupados, entretenidos, realmente haciendo cosas que son importantes para ellos”, asegura Lilia. “Entonces se ralentiza el proceso de deterioro, y eso ya es mucho. El que ya no vaya tan de prisa permite que, en un momento dado, los familiares puedan descansar, que los

pacientes estén contentos. Es un lugar en el que están felices porque hay una situación muy cercana, de mucho afecto y cariño; se dan cuenta de que son el centro de una estimulación y que no son un cero a la izquierda. No es como en otros lugares, donde los tienen guardados y sentados viendo la tele sin hacer nada”.

Madre de dos hijos y abuela de cuatro nietos, desde su hogar hasta la institución que creó, Lilia conoce la importancia de las relaciones afectivas. “Puede que los pacientes no sepan que tú eres su mamá, su hermano o su tía, pero sí saben si los quieres o los rechazas”, explica. “Por eso es fundamental que tengas mucho, mucho cariño, kilos de cariño para poder tratar a gente como esta. Ellos siguen estando ahí, detrás de ese caparazón en el que parece que no están. Ahí están y tienen sentimientos y vivencias y lo agradecen. Te dan muchos momentos impresionantes, porque tienen una luz que no te imaginas”. ♦



alzheimermexico.org.mx



[alzheimermexico](https://www.facebook.com/alzheimermexico)



[alzheimermex](https://www.instagram.com/alzheimermex)



Donde los objetos rotos ***COBRAN NUEVA VIDA***

¿Quieres ahorrar dinero y evitar que tus cosas acaben en el vertedero? Ven al Repair Café, donde los vecinos se ayudan entre sí.

—
Jeff Wilson

ADAPTADO DE *THE HUDSON INDEPENDENT*



Los Repair Cafés combinan pequeños proyectos de restauración con un gran evento social.

FOTOS: REPAIR CAFÉ DE TUSCALOOSA ALABAMA (IZQ.). REPAIR CAFÉ DE IOWA CITY (DER.).
TAMAR DUNDUA/GETTY IMAGES (HERRAMIENTAS)



EL PROPIETARIO de una licuadora rota la colocó sobre la mesa. La luz se encendió, pero la unidad no giraba. El ingeniero jubilado y maestro reparador Dean Gallea la examinó y se embarcó en lo que se convertiría en un trabajo de reparación de 40 minutos y varios pasos. Gallea pasó de desmontar, lijar y lubricar las cuchillas metálicas (que seguían sin funcionar) a desmontar y probar el motor (sobrecalentado) y sustituir el fusible térmico fundido del motor por uno que encontró en su caja de herramientas.

“Volví a montarlo todo y, ¡oh, sorpresa!, funcionaba perfectamente”, dice con modestia. Todo ello en un día de trabajo voluntario.

Bienvenidos al Repair Café —que se traduce como café de reparaciones— de Irvington, Nueva York, donde voluntarios calificados ayudan a la gente a reparar sus pertenencias de forma gratuita. En este bullicioso evento, 106 personas llevaron relojes, ventiladores, joyas, lámparas, ropa (incluso cremalleras), electrodomésticos, juguetes, bicicletas, cuchillos, objetos de madera... lo que se te ocurra, con la



Los voluntarios reparan de todo, desde ropa (en Iowa City, Iowa) hasta bicicletas (en Arcata, California).

FOTOS: IOWA CITY REPAIR CAFÉ (IZQUIERDA). SARAH WARVI (DERECHA)



Un Repair Café en Ámsterdam, Países Bajos, donde comenzó el movimiento de reparación.

esperanza de que los 26 “reparadores” presentes pudieran hacer su magia.

Jennifer Kohl, a quien estaban ayudando en la mesa de costura, tenía varios artículos desgastados y rotos, pero valiosos, que esperaba poder salvar.

“Traje todas las cosas que significaban mucho para mí”, dice, y añade que le encantó especialmente la interacción entre las dos costureras, Christl Mageras y Sarah French. “Se aconsejaban y se ayudaban mutuamente”, recuerda. Lo que más le llamó la atención a Kohl fue el instinto docente de estas expertas. “Christl me dijo: ‘Ven aquí,

siéntate a mi lado, te enseñaré esto’, y luego me hizo coser una de mis almohadas y me guió en el proceso”, cuenta Kohl. “Me enseñó todos sus trucos”.

Esta dimensión interactiva, en la que los reparadores comparten sus conocimientos y ayudan a los visitantes, es la esencia de un Repair Café, donde a los voluntarios se les llama “*coaches* de reparación”. “Queremos enseñar a los propietarios, mostrarles lo que hemos hecho... darles la confianza necesaria para que puedan arreglarlo ellos mismos la próxima vez”, explica Gallea.

Los *coaches* de reparación que acuden a estos eventos tienen

diversos talentos y procedencias. Por ejemplo, Kisook Suh, que también ayuda con la costura, trabaja en el Museo Metropolitano de Arte de Nueva York como conservadora de textiles.

Sin embargo, las especialidades de algunos instructores de reparación no se reflejan en sus trabajos diarios. La coorganizadora Lisa Antonelli, contadora de día, reveló su habilidad para la mecánica al reparar la desbrozadora rota de Peter Marcus.

¿Hubo cosas que los *coaches* no pudieron arreglar? No muchas: de los 195 artículos averiados que se llevaron durante las 4 horas que duró el evento, los voluntarios lograron reparar 173, lo que supone una impresionante tasa de éxito de 89 %.

EL CONCEPTO DE REPAIR CAFÉ NO ES exclusivo de Irvington. Se trata de una iniciativa mundial que nació en 2009 en los Países Bajos, fruto de la idea de una periodista medioambiental holandesa llamada Martine Postma, harta del volumen de electrodomésticos y otros bienes duraderos que llenaban los vertederos. Motivada por mantener en servicio los artículos

recuperables, Postma organizó el primer Repair Café en el vestíbulo de un teatro de Ámsterdam, reclutando a voluntarios con habilidades manuales e invitando al público a traer sus pertenencias averiadas para repararlas gratuitamente.

La gente acudió en masa con sus artículos dañados, y se marchó con la mayoría de sus pertenencias en perfecto estado de funcionamiento. Ahorraron dinero y, al mismo tiempo, tomaron conciencia de la sostenibilidad, evitando que nuestro planeta tuviera que absorber más desperdicios y basura.

Tan importantes como los beneficios mecánicos fueron las conexiones sociales que se establecieron, de ahí el elemento del café que menciona el nombre. El otro objetivo de Postma era fomentar el sentido de comunidad. En ese primer Repair Café, la gente comió y bebió los refrigerios que se les ofrecieron, charló con vecinos que no conocía, y quizá hizo alguna que otra amistad. Desde el principio, la dinámica interactiva fue crucial, ya que los reparadores explicaban el proceso de reparación

para que los propietarios pudieran arreglar un artículo por sí mismos en caso de que se volviera a dañar.

En dos años, los Repair Cafés se extendieron por los Países Bajos y otras naciones europeas, llegando a EE.UU. en 2012. Hoy hay unas 200 secciones del Repair Café en todo el país que programan eventos. Los Repair Cafés desempeñan un papel clave en una economía circular en la que los productos, en vez de desecharse cuando se rompen, se someten a procesos de reparación, reutilización y reciclaje. Esto permite que los materiales y productos se sigan usando el mayor tiempo posible, a la vez que se reduce el volumen de materias primas que se desechan en los vertederos.

HUBO UN OBJETO QUE DEJÓ perplejos a todos los asistentes al Repair Café de Stanfordville, Nueva York, en el momento en que Dorsey Waxter entró por la puerta con lo que parecía un

tenedor largo al que le faltaban un par de dientes. Resultó ser una herramienta antigua para pescar anguilas o peces en aguas poco profundas. A esta “arma” le faltaba uno de sus dientes, y su reparación requería los servicios de un soldador. Entró en escena Vince Murray, un experimentado soldador profesional, quien moldeó y soldó un nuevo diente.

“Fue capaz de fabricar la pieza de recambio para que coincidiera con las otras dos puntas”, recuerda Waxter. “Lo hizo en la parte trasera de su camioneta en unos 15 minutos”.

Algunas solicitudes de reparación pueden suscitar la pregunta “¿para qué molestarse?”, pero los propietarios de los artículos tienen sus razones. En Richmond, Virginia, Terry Atkinson no se atrevía a tirar una radio-lámpara que había estado en la mesita de noche de su hija Carlee durante 24 años, un regalo de Navidad de su querido abuelo cuando ella tenía 3 años. En un último intento por arreglar la luz

LOS *REPAIR* *CAFÉS* FOMENTAN EL SENTIDO DE COMUNIDAD.



que ya no encendía, Atkinson la llevó a un Repair Café local y el arreglo funcionó. Atkinson estaba impaciente por enseñársela a su hija, que era muy unida a su abuelo y quedó devastada tras su muerte cuando ella tenía 10 años.

“Carlee es muy sentimental”, dijo Atkinson. “Creo que llorará”.

EN EL REPAIR CAFÉ de Little Rock, Arkansas, el técnico de reparación Jeff Miller recibió el encargo de arreglar una cabeza animatrónica (entonces catatónica) de Medusa, coronada con sus características serpientes, a tiempo para Halloween. Resultó que la cubierta de vinilo del tocado se había derretido y había atascado el motor. Miller pasó más de una hora raspando el vinilo derretido y luego lo retocó un poco más. Cuando pulsó el botón de encendido, la mítica criatura y sus serpientes retorcidas volvieron a la vida, y su feroz chillido significaba que estaba lista para seguir asustando a los pequeños que irían a pedir golosinas a la casa.

EN UNA MUESTRA adicional de buena vecindad, algunos Repair Cafés incluso acuden a tu

domicilio si la situación lo requiere. Cuando el huracán Helene azotó Asheville, Carolina del Norte, en septiembre de 2024, dejó a su paso una estela de daños. Entre las personas que respondieron a la llamada de ayuda se encontraban los reparadores de un Repair Café local.

“Ya estamos organizados. Solo necesitamos que nos pongan a trabajar en situaciones de emergencia o relacionadas con desastres”, dice el *coach* de reparaciones Dan Hettinger. Cinco días después de la tormenta, envió a un equipo de unos 20 voluntarios a las zonas más devastadas para reparar motosierras y generadores para los trabajadores de emergencia. El equipo se dividió en grupos más pequeños y montó puntos de servicio temporales para realizar reparaciones o mantenimiento.

Tan solo en octubre se arreglaron más de 500 motosierras y 50 generadores, afirma Hettinger. Y, como siempre, el trabajo del equipo tuvo un componente instructivo mientras prestaban ayuda. Enseñaron a la gente a diagnosticar problemas mecánicos, a hacer reparaciones y,



Izquierda: Voluntarias examinan una lámpara rota en Iowa City.

Derecha: Un ventilador recibe un poco de cariño en Tucson, Arizona.



quizá lo más importante, a utilizar el equipo de forma segura.

DE VUELTA EN IRVINGTON, Ariella Gastel, cofundadora de un Repair Café en la cercana Hastings-on-Hudson, se tomó su tiempo para observar el ambiente. Ella describe el evento como un murmullo continuo, con notas de fondo de gratitud y colaboración, lo que significa que el café de reparaciones cumplió con el propósito para el que fue concebido. “El espíritu era el de un evento comunitario en el

que la gente era bienvenida y se apoyaba mutuamente”, afirma. Algunos invitados incluso terminaron ayudando a arreglar los objetos de otros, como el hombre que le cambió las cuerdas a la guitarra de otra persona. “Fue algo hermoso”, dice Gastel.

Además de lo inspiradores que resultan estos eventos, también ahorras dinero al acudir a ellos. Calcula cuánto dejarías de gastar si fueras a un Repair Café en lugar de contratar los servicios de un profesional.

En cuanto a los instructores de reparación voluntarios, su recompensa es la sincera gratitud



El atractivo de los Repair Cafés traspasa las barreras generacionales.

de los clientes, muchos de los cuales salen rebosantes de alegría porque sus pertenencias han vuelto a estar como nuevas.

“Los Repair Cafés atraen a personas que no son el centro de atención en la sociedad cotidiana”, dice Martine Postma sobre los *coaches* de reparación. “Pero aquí se convierten en auténticos héroes”.

SUZIE FROMER, quien trabaja con 70 grupos de Repair Café de la zona en su función de coordinadora de la organización sin ánimo de lucro Sustainable Hudson Valley, probablemente

haya supervisado más eventos que nadie. Cuando piensa en los Repair Cafés, dice que le viene a la mente la palabra “terapéutico”.

“Los Repair Cafés lo tienen todo”, afirma. “El dramatismo de averiguar si un objeto se puede salvar o no, la emoción de un arreglo difícil y la gran satisfacción de haberlo conseguido, todo ello acompañado de la doble alegría de reencontrarse con viejas amistades y entablar nuevas. Además, hay bocadillos. De las personas encuestadas, todas lo recomendarían”. 🍷

TOMADO DE *THE HUDSON INDEPENDENT* (2-VIII-2025), COPYRIGHT © THE HUDSON INDEPENDENT.

FOTO: REPAIR CAFÉ INTERNATIONAL / MARTIN WAALBOER

CADA GOL CUENTA UNA HISTORIA.

LAS MÁS GRANDES SE VIVEN EN



LA SELECCIÓN DE
SELECCIONES

**EL NUEVO PÓDCAST
DE SELECCIONES
MÉXICO.**

DISPONIBLE EN:



**YOUTUBE: REVISTA
SELECCIONES**

REDES SOCIALES



INSTAGRAM: SELECCIONESMX



TIKTOK: SELECCIONESMX



FACEBOOK: REVISTA SELECCIONES



**PLATAFORMAS
DE STREAMING**



¡ATRAPADOS EN UN LABERINTO MORTAL!

La aventura espeleológica de la familia dio un giro trágico, uno que el padre temía que les costara la vida.

Debora H. Morris

“¿VEN ALGUNA SEÑAL del sendero?”, preguntó Gary Lutes mientras conducía su camioneta azul por la carretera de montaña. Sus hijos, Buddy, de 13 años, y Tim, de 9, negaron con la cabeza. “Todavía no, papá”, respondió Tim. Estaban buscando el camino hacia New Trout Cave, una caverna de piedra caliza en Virginia Occidental que planeaban explorar. Gary, un topógrafo de Florida de 37 años, había crecido en Herndon, Virginia, donde descubrió la espeleología cuando era adolescente. Allí también conoció a su esposa, Linda. Ella compartía la afición de Gary por acampar y practicar espeleología, y planeaban llevar algún día a los niños con ellos. Pero eso no fue posible: Linda murió de cáncer a los 32 años. En los cuatro años transcurridos desde su muerte, Gary se había dedicado por completo a sus hijos, pasando con ellos todo el tiempo que podía.

Finalmente, Tim divisó el estrecho sendero que subía por la ladera de la montaña. Gary se salió de la autopista y descargaron su equipo.

Los tres caminaron hasta la entrada de la cueva, donde Gary

firmó el libro de registro de espeleólogos. Eran las 9:30 de la mañana del lunes 18 de junio de 1990 cuando Gary y sus hijos desaparecieron en la penumbra de la entrada de la cueva. Buddy y Tim llevaban vaqueros, rodilleras y camisas de manga larga; Gary vestía una camisa de manga larga y overol. Todos portaban un casco con lámpara. La oscuridad total de la cueva pronto hizo que incluso las tenues lámparas de carburo parecieran brillantes. Y a medida que se adentraban en la caverna, con una temperatura de 12 °C durante todo el año, sus linternas revelaban el vapor frío de su aliento.

Como la mayoría de los espeleólogos experimentados, Gary navegaba sin marcadores artificiales. En cada giro, estudiaba el terreno detrás de él, memorizando puntos de referencia. En más de 20 años de espeleología, nunca se había perdido. A unos 400 metros, decidió recargar sus lámparas antes de abordar los estrechos y sinuosos pasajes conocidos como el Laberinto. Desenroscó la parte inferior de la pequeña linterna de Buddy y sustituyó el combustible gastado



por gránulos de carburo nuevos. A continuación, abrió una válvula para dejar que el agua goteara sobre el carburo, una combinación que producía gas acetileno. Cuando accionó la rueda de pedernal, la pequeña llama de la linterna cobró vida. Repitió el proceso con la linterna de Tim y luego con la suya.

Cuando se agacharon para entrar en el Laberinto, ninguno de ellos se fijó en el segundo libro de registro que había sobre una roca cercana. Como medida de seguridad, quienes entraban ahí debían anotar sus nombres y las horas de entrada y salida.

Los tres caminaron y se arrastraron por estrechos pasadizos en forma de pánal, conforme sus cascos chocaban contra las estalactitas que colgaban a baja altura y sus caras se iban manchando de espeso polvo negro.

Habían avanzado unos 60 metros en el Laberinto cuando Gary pidió una parada temporal. Para continuar, tendrían que

descender por una pendiente empinada y luego pasar por un pequeño túnel. Mirando su voluminosa mochila de *nylon* llena de comida, combustible para las lámparas, velas y agua, Gary tomó una decisión rápida: “Dejemos aquí nuestras provisiones mientras exploramos los siguientes túneles”. Programó

su cronómetro para 30 minutos, una estimación conservadora del tiempo restante de las lámparas, y siguió adelante.

Diez minutos más tarde, y 60 metros más adentro del Laberinto, la linterna de Tim comenzó a parpadear. Gary estaba desconcertado. “Volvamos”, dijo. “Si las linternas no funcionan bien, no vamos a correr ningún riesgo”. Solo habían recorrido 10 metros cuando la linterna de Tim se apagó por completo.

Con solo dos linternas para guiarlos, avanzaban lentamente. De pronto, la linterna de Buddy empezó a parpadear. Gary sintió el primer escalofrío de miedo. “Bueno, chicos, es hora de irnos”, dijo tenso. *No puedo creer que esto esté pasando*, pensó.

Cuando la lámpara de Buddy se apagó, Gary se reprendió en silencio por haber dejado atrás su mochila.

Entonces se puso a rezar: *Dios, por favor, ayúdame a sacar a mis hijos de aquí*.

Ahora se movían por un pasadizo estrecho, y la luz de Gary reveló de repente un gran palo apoyado contra la pared de la caverna, un punto de referencia

que no habían pasado al entrar. La ansiedad de Gary se convirtió en pánico cuando se dio cuenta de lo que significaba eso: se habían perdido.

Tratando de mantener la voz tranquila, dijo: “Oigan, chicos, creo que tenemos que volver un poco atrás”.

VIERON UN GRAN PALO QUE NO HABÍAN PASADO ANTES. ESO SIGNIFICABA UNA COSA: ESTABAN PERDIDOS.

Los niños lo miraron sorprendidos. “¿Nos perdimos, papá?”, preguntó Buddy.

Para no alarmarlos, respondió: “No, es solo que no reconozco esta zona”.

Pero Gary luchaba contra el creciente pánico que sentía. No encontraba ningún punto de referencia familiar. Siguió un túnel lateral que parecía prometedor, pero se quedó mirando con incredulidad cuando salieron cerca del mismo palo grande. Otros dos pasadizos también conducían de vuelta al palo.

¿TE GUSTA LO QUE LEES?

¡Disfruta de nuevas historias y curiosidades todos los días en nuestras redes!



Síguenos en:

 Instagram: @seleccionesmx  Facebook: Revista Selecciones

Revistas.PeruRadio.net.pe

Selecciones
READER'S DIGEST

Estaba a punto de volver a ponerse en marcha cuando su linterna parpadeó repentinamente. “Papá, ya quiero salir de aquí”, dijo Buddy.

Esas palabras provocaron una oleada de remordimiento en Gary. A pesar del frío, tenía la camisa empapada de sudor. Se obligó a mantener la voz firme. “Sigamos adelante”.

La linterna de Gary parpadeó y se apagó unos minutos más tarde. Los tres se quedaron paralizados en la oscuridad total, atónitos.

La zona en la que se habían detenido apenas alcanzaba un metro y medio de altura, y había un precipicio cercano. “No se muevan”, les dijo Gary a los niños, tratando de colocarse entre ellos y el precipicio.

Consideró la posibilidad de intentar gatear con sus hijos agarrados a sus piernas. Pero si no habían encontrado la salida con luz, ¿qué probabilidades tendrían de hacerlo en la oscuridad? Un movimiento en falso podría resultar desastroso.

Resuelve el problema, se ordenó a sí mismo. Entonces se le ocurrió una idea. “Revisemos nuestro combustible e intentemos

encontrar algo que no se haya usado”, dijo. “Quizás nos dé suficiente luz para encontrar un lugar más seguro”.

Gary palpó los gránulos arenosos de carburo y seleccionó los pocos que no se habían usado. Los colocó en su linterna y utilizó su orina para llenar el depósito de agua. Un momento después, la pequeña llama de la linterna se encendió.

“¡Vamos!”, gritó. Hizo que los chicos se apresuraran a atravesar varios túneles cortos hasta llegar a una gran sala. “Podemos sentarnos ahí”, dijo Gary, señalando una roca plana del tamaño de una mesa. Se subió a la roca con los chicos a ambos lados. Minutos más tarde, cuando la linterna se apagó, supieron que ya no volvería a prenderse.

Gary estaba atormentado por la culpa y el arrepentimiento. Abandonar sus suministros de emergencia violaba un principio básico de la espeleología: llevar siempre dos fuentes de luz de reserva. Pero después de años de practicar espeleología, había llegado a confiar en su equipo. Finalmente, habló. “¿Están bien, muchachos?”



Las voces de Buddy y Tim eran tranquilizadoras y fuertes. “Sí, estamos bien”. Luego, Tim añadió: “Papá, ¿cuándo crees que saldremos de aquí?”.

“Deberían encontrar nuestra camioneta mañana o el miércoles”, respondió. “Entonces enviarán espeleólogos para rescatarnos”. Pero le asaltó un pensamiento sombrío: si la camioneta permanecía en la carretera desierta toda la noche, alguien podría robarla fácilmente. Si eso ocurría, ellos tres desaparecerían sin dejar rastro. Nadie sabía exactamente dónde estaban. Le había dicho a su hermano Jim que el jueves estarían en la casa de los padres de Linda,

cerca de Richmond, Virginia. *Pero ¿seremos capaces de resistir hasta entonces?*

“Nuestro mayor peligro ahora es la hipotermia”, les dijo a los niños. “Tenemos que conservar el calor corporal”. Les indicó que utilizaran sus gruesas rodilleras para aislar sus cuerpos de la fría roca y que permanecieran lo más quietos posible.

Se sentaron en silencio en la oscuridad y, finalmente, se quedaron dormidos. Poco después de las 9 de la noche, según el reloj luminoso de Gary, oyeron unos inquietantes chillidos cerca de ellos.

“Murciélagos”, dijo Gary después de un momento. Las

criaturas invisibles los rodearon en una nube de chillidos agudos y alas que revoloteaban; después desaparecieron.

A las 5 de la mañana, los murciélagos regresaron. Gary, Buddy y Tim escucharon sus chillidos penetrantes mientras se pegaban a las paredes que los rodeaban; luego, nuevamente, hubo un silencio total. La noche había pasado lentamente para los tres. Tenían la boca seca y temblaban.

Al mediodía, sus estómagos rugían. Gary se esforzaba por mantener el ánimo, sabiendo que la desesperación no ayudaría. “Con suerte, este será nuestro último día aquí”, dijo. A las 9:30 p.m., los murciélagos volvieron a salir.

La mañana del miércoles fue anunciada por el regreso de las ruidosas criaturas. Mientras Gary y sus hijos luchaban por sacudirse el estupor de un sueño intranquilo, temblaban en el aire húmedo. Anhelaban desesperadamente un poco de agua.

EL MIÉRCOLES POR LA TARDE, un residente cercano a New Trout Cave había informado de la presencia de una camioneta abandonada en la autopista 220.

Cuando la comprobación de la matrícula reveló que pertenecía a Gary Lutes, de Tampa, Florida, la policía estatal de Virginia Occidental pidió a las autoridades de Tampa que comprobaran el paradero de Lutes.

Alrededor de las 3 de la tarde, un agente se dirigió a la casa de Gary. Un vecino le dijo que la familia estaba de vacaciones.

LA VOZ DE GARY era ronca y él sentía fuertes dolores en el pecho. Al anochecer, estaba demasiado débil como para sentarse. “Si no sobrevivo a la noche”, les dijo a los chicos, “tomen mi camisa. Les ayudará a mantenerse calientes”. Buddy y Tim comenzaron a llorar. Gary añadió con dolor: “Los quiero mucho a los dos. Siento haberlos metido en este lío”.

Buddy abrazó a su padre con fuerza. “No es culpa tuya”, sollozó.

“Eres el mejor papá del mundo”, añadió Tim con la voz quebrada. “No puedes morir”.

Gary se desplomó sobre la fría roca; los chicos se tumbaron a cada lado de él, con los brazos cruzados sobre su pecho. Le rogaron que se incorporara. Como

¿TE ENCANTA LA COMIDA CASERA CON TOQUE *GOURMET* EN TU HOGAR?

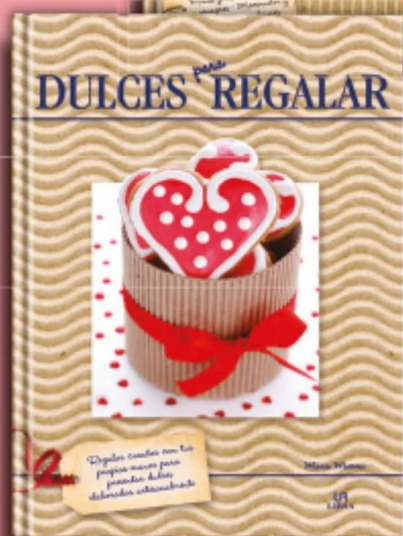
Descubre *El placer de cocinar*. Recetas deliciosas
y fáciles con ingredientes de todos los días.



PRIMER EJEMPLAR

SOLO **\$149**

¡ENVÍO GRATIS!



Los siguientes ejemplares tendrán
un costo de **\$299 + \$39** de envío.

Cancela cuando quieras.

 **55 5351 2412**

 **55 6195 4395**

www.selecciones.com/seriesdecocina

Exclusivo para nuevos suscriptores en México.

Revistas.PeruRadio.net.pe



no respondía, permanecieron acurrucados a su lado.

El jueves por la mañana, Buddy se despertó sobresaltado. Extendió la mano con miedo. “¿Papá? ¿Estás bien?”

“Estoy aquí, hijo”, respondió Gary. Los dos chicos volvieron a abrazar a su padre, agradecidos de que su voz pareciera tener más fuerza.

Los tres temblaban por la debilidad y el frío. Cada vez que tragaban saliva, sus lenguas ásperas raspaban el paladar.

A ÚLTIMA HORA DE LA TARDE del jueves, la policía estatal de Virginia Occidental finalmente recibió la respuesta por teletipo de Tampa. El agente Rick Gillespie frunció el ceño cuando leyó que Lutes estaba de vacaciones con sus hijos. *Tengo el presentimiento de que están en problemas*, pensó. Al observar la proximidad de su camioneta a varias cuevas, llamó a la Sociedad Espeleológica Nacional de Estados Unidos (NSS). Cuando se enteró de que Lutes era miembro desde hacía mucho tiempo, Gillespie pidió a los espeleólogos que averiguaran todo lo que pudieran sobre él.

TIM Y BUDDY estaban alucinando. “Este control remoto no funciona bien”, se quejó Buddy. Tim tenía visiones de estar en su catre de campismo. Mientras entraban y salían del estado de consciencia, todos soñaban repetidamente que ya habían sido rescatados.

No podemos aguantar mucho más, pensó Gary. Al borde de la desesperación, recordó un versículo de la Biblia que había repetido a menudo tras la muerte de Linda: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”. *Danos tu fuerza*, oró.

La noche del jueves transcurrió en medio del delirio. Gary “vio” una máquina expendedora de refrescos al otro lado de la habitación. Atormentados por la sed, con la garganta obstruida por el polvo, los tres tosían continuamente.

En las últimas horas de la tarde del viernes, todos parecían intuir que cualquier esfuerzo de rescate podría llegar demasiado tarde. Buddy preguntó con voz apagada: “Papá, ¿cómo será morir?”

Gary buscó las palabras adecuadas. “La hipotermia nos hará sentir calor y sueño al principio”,

dijo, sintiendo dolor, “luego perderemos poco a poco la consciencia. Finalmente, nuestros corazones se detendrán”.

EL AGENTE GILLESPIE TENÍA EL PRESENTIMIENTO DE QUE LOS LUTES ESTABAN EN PROBLEMAS.

Los chicos reflexionaron en sus palabras. “¿Y después qué pasará?”, preguntó Tim.

Gary respondió en voz baja: “Estaremos en el paraíso. No habrá más sed, ni más oscuridad. Los cuatro, nosotros y su madre, estaremos juntos”. Se abrazaron de nuevo y luego se tumbaron sobre la roca, sin prestar más atención al frío.

A LAS 6 DE LA TARDE del viernes se había corrido la voz entre una pequeña red local de espeleólogos de que un compañero explorador había desaparecido. Toni Williams, miembro de la NSS de Tampa Bay, decidió llamar a todos los Lutes que figuraban en la guía telefónica, con la esperanza

de encontrar a algún familiar de Gary.

A las 7:30 p. m., Jim Lutes respondió al teléfono. Williams le explicó que necesitaban confirmar que Gary había desaparecido. Jim lo comprobó con los padres de Linda y volvió a llamar a Williams. “No están allí”, dijo.

En dos horas, espeleólogos de la Comisión Nacional de Rescate Espeleológico (NCRC) comenzaron a reunirse en la ladera donde se encuentran tres cuevas: Trout, New Trout y Hamilton. Notaron que la firma de Gary estaba en el registro exterior, pero no en el interior de New Trout, por lo que concentraron la búsqueda en las otras dos cuevas.

HACIA LAS 11:45 P. M., John Hempel, coordinador regional de la NCRC, decidió volver a revisar New Trout con los espeleólogos Marty Hardy y Rick Backus. A las 12:30 a. m., John, Marty y Rick habían avanzado unos 60 metros en el Laberinto, cuando vieron una mochila de *nylon* roja.

“¡Aquí están!”, exclamó John.

“¡Gary! ¡Timmy!”, dijeron los rescatistas. “¡Griten si nos pueden oír!”. A pesar de sus repetidas

llamadas, la caverna permaneció en silencio. Para la 1 a. m., los rescatistas comenzaban a temer lo que podrían encontrar.

Gary se despertó a medias al oír que lo llamaban, pero supuso que era otra alucinación. A su lado, Tim y Buddy se movieron lentamente.

“¡Gary! ¡Tim! ¿Nos oyen?”

Sobresaltado, Tim se incorporó. “¡Estamos aquí!”, gritó. Su emocionada respuesta despertó a los demás. Juntos se unieron a los gritos roncós.

Minutos más tarde, las linternas de los rescatistas iluminaron tres figuras cubiertas por una espesa capa de polvo negro. “Gracias a Dios”, susurró Gary.

LOS LUTES FUERON atendidos por deshidratación grave y trasladados a un hospital. Como resultado de su terrible experiencia, Gary y Tim sufrieron daños en los nervios por la pérdida de circulación, y Buddy tuvo un colapso pulmonar.

A pesar de su experiencia casi mortal, Gary dice que planean volver a hacer espeleología algún día.

Todavía no está seguro de por qué fallaron sus linternas, pero sospecha que el carburo que utilizaron ese día pudo haberse humedecido.

Gary siente que la terrible experiencia que compartió con sus hijos los unió más de lo que podría haber imaginado.

“Ahora somos más fuertes, tanto como individuos como en familia”, dice. “No importa qué adversidades se nos presenten, siempre recordaremos esto y sabremos que podemos superarlas. Le doy gracias a Dios cada día por seguir estando juntos”.♦



UN MUNDO HECHO PARA LOS PEQUEÑOS.



Descubre divertidas historias con
50% DE DESCUENTO EN TU PRIMER EJEMPLAR.

¡INCLUYE MATERIAL DIDÁCTICO!

Solo **\$149** con **ENVÍO GRATIS**



**¡RECIBE REGALOS
ESPECIALES DESDE LA
PRIMERA ENTREGA!**

Los siguientes ejemplares:
\$349 + \$69.90 de envío.

 **55 5351 2501**

 **55 6195 4395**



www.selecciones.com/buscayencuentra



Oferta exclusiva para nuevos suscriptores.

Revistas.PeruRadio.net.pe

ASÍ es LA VIDA



Creo que jamás en la vida he logrado conectar una memoria USB con el lado correcto hacia arriba en el primer intento.

—@CHRIS EVANS, *actor*

Mientras miraba viejas fotos familiares de nuestro viaje a Disney World, mi hijo de 3 años se dio cuenta de que él no estaba en ninguna de ellas. Señalé a su madre, que estaba embarazada en la foto, y dije:

—Tú estabas allí, solo que en la barriga de tu mamá.

—Papá —dijo el pequeño—, la próxima vez que vayamos a

Disney World, no me pongas en la barriga de mamá.

—CEDRICK LUCES,
Estados Unidos

Hay dos tipos de personas:

las que llegan al aeropuerto 4 horas antes y aun así se preocupan por perder el vuelo, y las que piensan que la última llamada para abordar es un buen

momento para ir a tomar un café. Y suelen casarse entre sí.

—@MEDIocreMAMAA

Cierta vez, abrí el armario de mi cuarto de hotel para ver si no había un asesino dentro y, al mismo tiempo, me di cuenta de que no estaba preparada en caso de que lo hubiera.

—@ANNIEMUMARY

Las nuevas generaciones nunca sabrán el pánico que sentías cuando se te caían las páginas de un mapa impreso y se mezclaban entre sí, mientras tu padre gritaba al volante: “¿Qué salida debo tomar?”

—@EMILYKMAY

En una ocasión, estaba jugando *Adivina la palabra* con unos amigos míos. Me salió la palabra *violín*, y le di a mi compañero —mi esposo— una pista ideal: “Stradivarius”. Él se animó inmediatamente y gritó: “¡Nubes!”

—GWENDOLYN SHAULYS,
Estados Unidos

Después de que sus amados Mariners de Seattle no llegaran

a los *playoffs* hace unos años, mi cuñado dijo: “Cuando muera, quiero que los Mariners sean quienes carguen mi ataúd... para que me lleven hasta el suelo por última vez”.

—KATHRYN ESPADA,
Estados Unidos

Cuando estaba haciendo el examen de conducción para obtener mi licencia, un vehículo me cortó el paso. Mantuve la compostura ante el evaluador, quien sacudió la cabeza y comentó: “Tienes mucho que aprender”.

En un semáforo en rojo, el coche de atrás me dio un golpecito en el parachoques. Mantuve la calma mientras el evaluador sacudía la cabeza.

Cuando cambió la luz del semáforo, el auto de atrás aceleró y me cortó el paso bruscamente. Por fin toqué el claxon. El evaluador se giró para mirarme a los ojos y dijo: “Ahora sí estás entendiendo”.

—GCFL.NET

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información
EN LA PÁGINA 15.

“¡Ya bastaaaaa!”

¿Qué ocurre en tu cerebro y en tu cuerpo cuando te enojas?


Rosemary Counter

MI AMIGA, como de costumbre, llega tarde al *brunch*. Pasan 10 minutos (no tengo problema con eso) y luego 15.

“¿Dónde estás?”, le escribo.

“¡Llego en 2 minutos!”, responde. Está bien.

Pasan otros 10 minutos y sigue sin aparecer. Basta decir que no estoy contenta. Todavía no estoy enojada, mas sí molesta, el peldaño más bajo en la escala de la ira, pero un gran paso más cerca de la experiencia humana omnipresente en la que los inconvenientes, los problemas y las frustraciones se acumulan hasta lo inevitable: una explosión irracional dirigida a cualquier alma desafortunada que esté cerca, ya

sea mi amiga impuntual, un cajero lento, tu pobre hijo o el idiota que te cierra el paso en hora pico.

No importa que lo llames perder los estribos (o el control), explotar o enloquecer, si has llegado a este punto, el enojo ha ganado la batalla. Afortunadamente, con un poco de introspección, aún puedes ganar la guerra.

La evolución de la frustración

Aunque una comida ligeramente atrasada no es precisamente una “amenaza”, millones de años de evolución humana han hecho que el cerebro procese la situación a la antigua usanza.

“Diferentes partes del cerebro que se superponen se comunican con frecuencia sobre las



recompensas esperadas y las amenazas percibidas”, afirma la Dra. Melissa Brotman, jefa de Neurociencia del Instituto Nacional de Salud Mental, en Bethesda, Maryland, EE.UU. En este caso, una necesidad humana básica (comer porque tengo hambre) se ve bloqueada por un obstáculo que escapa a mi control (mi amiga, que siempre llega tarde). La frustración en forma de irritabilidad es normal y natural. No enojarse o irritarse nunca, afirma Brotman, sería un pésimo mecanismo de defensa para determinadas circunstancias o, como lo describe ella, “maladaptativo”.

Mientras tanto, la evolución también ha creado seres humanos con diferentes umbrales de irritabilidad. Todos estamos condicionados por “tanto los aspectos biológicos con los que nacemos como las experiencias ambientales que cambian con el tiempo”, dice Brotman. Todo el mundo experimenta irritabilidad a veces, pero la tolerancia de mi relajada amiga hacia los retrasos, y su flexibilidad en general, es mucho mayor que la mía. Probablemente esa sea una de las

principales razones por las que nos llevamos tan bien la mayor parte del tiempo: ella es el yin de mi yang. Pero hoy no. Hoy sí me está fastidiando.

Así es tu cerebro cuando te enojas

Sola en una mesa para dos, reviso y vuelvo a revisar mi teléfono en busca de un mensaje de texto, un “estímulo” que, técnicamente, es cualquier cosa que desencadena una respuesta en el cerebro. Hagas lo que hagas, el órgano que más trabaja en el cuerpo ya está ocupado dando sentido a la situación actual.

“Tu cerebro siempre está pasando por un ciclo de predicción y preparación, actualizándose y corrigiendo el rumbo sobre la marcha”, explica la neurocientífica Kristen Lindquist, profesora de la Universidad Estatal de Ohio. Mientras estoy sentada —aún sola— en la mesa, mi cerebro se pone en marcha al recordar que mi amiga también llegó tarde la última vez que quedamos de vernos.

Dentro del cerebro, la amígdala, una estructura con forma de almendra situada en lo más



profundo del lóbulo temporal, da la voz de alarma. “La amígdala identifica un problema potencial y te prepara para actuar”, dice Lindquist. Envía un mensaje al hipotálamo, que distribuye las hormonas, para que libere adrenalina y cortisol, también conocido como la hormona del estrés. Ahora estás en plena respuesta de lucha o huida.

“La información se envía a la médula espinal para activar el corazón, los pulmones y los

músculos”. El corazón se acelera, la respiración se vuelve más rápida, el cuerpo se tensa y su temperatura aumenta. ¿Reconoces esta sensación? Es la respuesta de “me estoy enojando”.

La respuesta de lucha o huida que se originó en la amígdala se comunica a la corteza prefrontal. “Esta es la parte del cerebro que te ayuda a reflexionar, a dar sentido a tus experiencias emocionales a medida que se desarrollan y a cambiar tus

predicciones”, señala Lindquist. Es la parte del cerebro que te recuerda sabiamente que quieres a tu amiga, que tiene muchas otras cualidades excelentes, que no llega tarde solo para fastidiarte y que tú también has llegado tarde en ocasiones.

Pero la corteza prefrontal ahora no está recibiendo la cantidad de sangre y oxígeno que necesita para hacer su trabajo (se han redirigido a tu corazón acelerado, tu respiración rápida, tu temperatura elevada). Así que la impaciente amígdala se apresura

a tomar el control y, en cambio, te lleva irracionalmente hacia una escalada.

“????????????”, escribo. Y cuando ella lee el mensaje pero no responde, me enojo.

Ira frente a irritabilidad

Podría decirse que lo mejor de la ira es que es muy directa. “Por lo general, cuando las personas sienten ira, saben por qué”, afirma Ryan Martin, doctor en Psicología e investigador sobre la ira en la Universidad de Wisconsin, en Green Bay. Ya sea porque tu jefe te puso un plazo imposible de cumplir o porque tu pareja olvidó tu cumpleaños, lo cierto es que ocurrió algo concreto que experimentas como una ofensa. Tú sabes qué es y cómo solucionarlo.

Lo mismo puede ocurrir con la irritabilidad... a veces. A menudo, una serie de dolores de cabeza ha llevado a este momento. Hacer una pausa para reflexionar sobre su origen puede ayudar a detectar molestias externas y fácilmente solucionables, como una pila de ropa sucia que no para de crecer (deja de procrastinar) o un compañero de casa



que pone la música muy fuerte (“¡Baja el volumen, por favor!”). Pero es igualmente posible que no encuentres la respuesta sobre qué es lo que te molesta o, más específicamente, sobre lo que pasa por tu cabeza.

Ya que tengo tiempo para pensar, pido una mimosa y analizo mis sentimientos. Estoy enojada porque mi amiga llega tarde, es cierto, pero ¿este enojo es solo por su culpa? Si soy totalmente sincera conmigo misma, esta ira no es del todo culpa de mi amiga, pues anoche me quedé hasta muy tarde navegando por las redes sociales (los científicos han descubierto que la irritabilidad y la fatiga están estrechamente relacionadas) y, además, me salté el desayuno (los estudios demuestran que el enojo por hambre es muy real). Es bueno encontrar razones reconocibles, pero las personas también pueden tener días malos, y los tienen. De hecho, es tan común y omnipresente que hemos acordado colectivamente una expresión sobre “levantarse con el pie izquierdo”. Me levanto así más a menudo de lo que me gustaría admitir.

¿Cuándo se considera que la irritabilidad es excesiva?

Si la irritabilidad interfiere habitualmente en tu vida diaria o es un síntoma repentino que no tenías antes, es hora de hablar con tu médico de cabecera. Menciona la irritabilidad y los problemas físicos que la acompañan —como taquicardia, respiración superficial, náuseas o sudoración excesiva—, y es inevitable que te haga algunas preguntas.

“Yo exploraría afecciones subyacentes como la depresión o la ansiedad”, dice Martin, quien primero descartaría los problemas graves de los que la irritabilidad simplemente podría ser un síntoma secundario.

Pero podría no ser nada grave, y solo que tú, como yo y muchos otros, tienes una baja tolerancia a la frustración: a los retrasos, a la ineficiencia y a la (percibida) incompetencia. Además de a las largas filas, el tráfico, los conductores que te siguen muy de cerca, las personas que respiran ruidosamente, las que interrumpen... Podría seguir y seguir, y a veces lo hago. Por un lado, es fácil dejar que las pequeñas cosas te molesten todo el día; por otro

lado, es difícil controlar tus pensamientos y manejar tus estados de ánimo.

Me gusta imaginar que la irritabilidad es como agua que se acumula en un cubo: no puedo cambiar el tamaño del cubo que tengo, pero puedo sacar agua antes de que se desborde y se derrame, lo que me llevaría a responderle de manera muy brusca a un desprevenido cajero adolescente.

¿Cómo evitar esa vergonzosa escena de antemano? Bueno, es algo que ya sabes: con hábitos saludables. “Tómate descansos a lo largo del día, sal al aire libre, haz una pausa de 5 minutos para meditar o solo respira profundamente varias veces. Todo esto te ayudará a aliviar parte de las molestias antes de llegar al límite”, aconseja Martin.

El mito de desahogarse

“Esta es la última vez, para mí estás muerta”, le escribo a mi amiga. Bueno, en realidad no le envío el mensaje, aunque no voy a negar que la idea me parece de lo más tentadora. Quizá pienses que explotar para desahogarte, por no hablar de romper un plato

y hacer una escena, es la mejor manera de liberar esa ira, pero lamentablemente te equivocas.

“Es un mito que se remonta a tiempos de Aristóteles... que es bueno desahogarse y liberar tensiones, pero literalmente no hay ninguna evidencia científica que respalde que eso funcione”, explica el experto en agresividad Brad Bushman, profesor de Comunicación en la Universidad Estatal de Ohio. Gritar, vociferar o lanzar puñetazos contra la pared no solo no alivia la presión, sino que, de hecho, la empeora: “Es como si utilizaras gasolina para apagar un fuego. Solo aviva las llamas”.

Menos dramático y mucho mejor es respirar hondo y mantener la calma. “No puedes controlar el comportamiento molesto de otras personas, pero sí puedes controlar cómo respondes”, dice Bushman. La mayoría de las cosas que te fastidian están fuera de tu control, por lo que controlar lo que puedes, es decir, a ti mismo, suele brindarte una pequeña dosis de bienestar que te impulse en la dirección correcta. Y justo a tiempo, porque ¿adivina quién acaba de entrar por la puerta?

Recuperar la calma

Con una gran sonrisa y un ramo de flores en la mano, mi amiga por fin ha llegado, con 38 minutos de retraso (aunque, ¿quién está llevando la cuenta?).

Mi cerebro no puede dar un giro de 180 grados de inmediato, pero se pone a trabajar con un nuevo conjunto de estímulos y las sustancias químicas correspondientes: dopamina (un neurotransmisor que nos ayuda a sentir placer) por mis flores; oxitocina (una hormona que nos ayuda a crear vínculos con nuestros seres queridos) cuando me da un abrazo; endorfinas (los analgésicos naturales del cuerpo, que pueden crear una sensación de bienestar) que reducen mi nivel de estrés, y serotonina (una hormona natural que mejora el estado de ánimo) para contrarrestar mi mal humor. Antes de darme cuenta, la amígdala se desactiva y la corteza prefrontal racional recupera el control.

Luego comemos huevos Benedict y nos reímos, y recuerdo lo mucho que me simpatiza mi amiga, a pesar de que siempre llegue tarde. Una vez que la irritación ha desaparecido y el café



ha hecho efecto, decido seguir el consejo de Bushman y ser proactiva. “En lugar de enfadarte, dile a la persona cómo te sentiste y pídele que, si va a llegar tarde, te lo comunique para que no tengas que esperar”, sugiere.

Me doy cuenta de que mi amiga probablemente no cambiará, y yo tampoco lo haré. Pero al menos la próxima vez que me deje esperando en un restaurante, sabré cómo controlar mejor el enojo antes de que se apodere de mí. ♦

DESCUBRE MÉXICO

Selecciones
READER'S DIGEST

EN IMÁGENES

FOTO: ADOBE STOCK

Revistas.PeruRadio.net.pe

NAYARIT

VOLCÁN SANGANGÜEY



QUERÉTARO

LOS ARCOS



FOTO: ADOBE STOCK

Revistas.PeruRadio.net.pe

DESCUBRE MÉXICO

Selecciones
READER'S DIGEST

EN IMÁGENES



DESCUBRE MÉXICO

Selecciones
READER'S DIGEST

EN IMÁGENES



FOTO: FIDEICOMISO PARA LA PROMOCIÓN TURÍSTICA
DEL ESTADO DE CHIHUAHUA ¡AH CHIHUAHUA!

Revistas.PeruRadio.net.pe

CHIHUAHUA

CREEL



GUERRERO

ZIHUATANEJO



FOTO: ADOBE STOCK

Revistas.PeruRadio.net.pe



DESCUBRE MÉXICO

Selecciones
READER'S DIGEST

EN IMÁGENES

TU SUSCRIPCIÓN INCLUYE:



Regalo de bienvenida



Acceso a sorteos exclusivos



Envío gratis hasta tu hogar



Versión en audio sin costo

Aprovecha
el **47%**
de
descuento



55 5351 2528

¡SUSCRÍBETE HOY!
Menciona la clave **GS-05**



55 6195 4395

Revistas.PeruRadio.net.pe

GUÍA DE BIENESTAR

Selecciones



MAMÁ COMPARTE AMOR y el gusto por la buena lectura

1 AÑO

DE ~~\$900~~
A SOLO

\$479



Llévate un
reloj digital
como **REGALO**
DE BIENVENIDA*

*AL PAGAR LA SUSCRIPCIÓN



www.selecciones.com/suscribete/gb

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.







DRAMA DE LA VIDA REAL

POR UNA NARIZ

**EL CHICO DE 13 AÑOS LLEVABA TRES DÍAS
DESAPARECIDO Y EL TIEMPO SE AGOTABA.
ENTONCES LLEGÓ UN HÉROE INESPERADO.**

Eric Raskin

DARYL SIGUE una rutina concreta cuando llega la hora de trabajar. Se pone el equipo, se estira unos segundos y se sienta. Entonces, su colega toma un zapato y lo pasa varias veces frente a la cara de Daryl.

Por cierto, Daryl es un perro.

Es un sabueso, concretamente. Por lo tanto, meter el hocico en una zapatilla es una práctica habitual cuando los humanos con los que trabaja en la Unidad K-9 del Centro Correccional de Farmington necesitan que localice a alguien.

En un día abrasador del pasado mes de julio, al borde de

un barranco a 100 kilómetros al sur de St. Louis, Daryl, de 6 años, recibió una de las misiones más importantes de su vida. Tenía que encontrar a un chico de 13 años llamado Dakota "Cody" Trenkle, Jr., que llevaba más de tres días desaparecido.

Las autoridades creían que Cody podría estar en algún lugar de ese profundo barranco boscoso, pero si no tenía comida ni agua, se le acababa el tiempo. La madre de Cody, Stephanie Neely, proporcionó una de las zapatillas deportivas más olorosas de su hijo, y el teniente Joe Gillam, líder de la Unidad K-9, dejó que



Daryl la oliera. Luego le dio la orden: “¡Encuéntralo!”.

Daryl echó a correr.

EL DOMINGO 27 DE JULIO de 2025 comenzó como cualquier otro día de verano para Cody: con sus hermanos Steven, de 12 años, y Parker, de 7, bajo la atenta mirada de su abuela Martha, mientras su madre trabajaba un turno de 12 horas como funcionaria de prisiones en Farmington, la prisión de máxima seguridad donde reside Daryl, el sabueso. Martha vive en Goose Creek Lake, una comunidad cerrada en el este de Missouri. Cada vez que Cody se quedaba con su abuela, su rutina era ir en patineta a la casa de su amigo Sam, al otro lado de la urbanización, y pasar allí el día.

Alrededor de las 9 de la mañana, Cody cruzaba la ciudad en su patineta gris descolorida decorada con un monstruo morado de grafiti. Unos minutos más tarde, las cámaras de seguridad situadas fuera del parque de bomberos, cerca de la entrada de la comunidad, grabaron el paso del adolescente de casi 1.70 m y 77 kg, vestido con una camiseta azul verdosa de Harry Potter y

una gorra de beisbol blanca y negra sobre su mata de pelo negro y rizado.

“Me acuerdo de haber pasado patinando frente a la estación de bomberos”, dice Cody.

No recuerda nada más después de eso. Y no hay más imágenes de seguridad que ayuden a completar la cronología.

Lo más probable es que siguiera patinando durante unos 15 minutos más antes de bajar la colina de Wren Drive, que conduce a una intersección con Bluebird Drive. Al parecer, Cody perdió el control de su patineta y acabó en una zona cubierta de hierba al borde del barranco.

¿Perdió completamente el conocimiento? Nadie lo sabe. Sin duda se golpeó la cabeza. Al parecer, Cody tuvo momentos de conciencia parcial, ya que intentó arrastrarse y se quitó parte de la ropa para escapar del calor de julio antes de acabar a unos 230 metros del camino.

Pasaron unas 9 horas antes de que alguien se diera cuenta de que había desaparecido.

CODY SOLÍA VOLVER de casa de Sam alrededor de las 4 de la tarde.

Cuando no lo hizo, Martha empezó a preguntarse qué pasaba. Cody no llevaba su teléfono celular, así que a las 6 de la tarde llamó a casa de Sam.

“Hola, ¿va a volver Cody pronto a casa?”, dijo.

“No está aquí”, respondió Sam. “Hoy no ha venido”.

Sam supuso que su amigo había encontrado otra cosa que hacer. Cuando se dieron cuenta de que ninguno de los dos lo había visto en todo el día, Martha llamó a la policía y luego a Stephanie.

“Tienes que llamarme inmediatamente”, oyó Stephanie decir a su madre en el buzón de voz cuando terminó su turno a las 7 de la tarde.

“Cody no está en casa”, le dijo Martha a Stephanie cuando finalmente se comunicaron.

“¿Qué quieres decir?”.

“Fue a casa de su amigo, y él dice que Cody nunca apareció. No nos ha devuelto la llamada y no sabemos dónde está”.

Eso no es característico de Cody, pensó Stephanie. Su hijo era una persona de costumbres fijas: seguía el mismo horario todos los días.

Condujo directamente a casa

de su madre, donde los agentes de la Oficina del Alguacil del condado de St. Francois estaban recopilando datos y llenando un informe. Sospechaban que Cody podría haberse fugado. Stephanie sabía en lo más profundo de su ser que eso no era posible. *O alguien lo secuestró o yace muerto en alguna cuneta*, pensó. Así que se dispuso a buscarlo.

Stephanie y su madre recorrieron todas las calles de Goose Creek Lake en la camioneta de Martha, mientras que Jared Nelly, el padrastro de Cody, buscaba por el vecindario en su motocicleta. Pero estaba oscureciendo y no podían hacer mucho más.

La hermana de Stephanie, Brittney Van Volkenburg, es bombera voluntaria del Departamento de Bomberos de Goose Creek Lake, y el lunes por la mañana, unas 24 horas después de que Cody fuera visto por última vez, Stephanie le pidió que organizara un equipo de búsqueda desde la estación de bomberos.

“Les dije: ‘Se trata de mi sobrino, tenemos que formar un equipo de búsqueda’, y todos se sumaron inmediatamente”, contó Brittney más tarde a la cadena



local afiliada a NBC News.

El equipo, formado por casi 50 bomberos y residentes locales, llevó a cabo una búsqueda por cuadrículas. Algunos iban en vehículos todoterreno o motocicletas, otros recorrieron el bosque con los brazos entrelazados. Buscaron en todos los lugares posibles, pero no se dieron cuenta de que para encontrar a Cody tendrían que acercarse al barranco, más allá del cruce de las calles Bluebird y Wren.

Jared y Martha se ocuparon

de los dos niños más pequeños, mientras que Stephanie y Brittney dirigieron la búsqueda. A medida que pasaban las horas, Stephanie estaba decidida a no dejarse llevar por el pánico. *Sentarme a llorar no va a ayudar en nada*, pensó.

Mientras tanto, la oficina del alguacil recibió informes de que Cody había sido visto en dos pueblos cercanos. Stephanie nunca lo creyó: sabía que estaba en algún lugar de Goose Creek Lake. También entendía que eso no

era necesariamente algo bueno. “Conocía las estadísticas”, dijo Stephanie. “Cuanto más tiempo pasaba, más tenía que aceptar la idea de que quizá no encontraríamos a Cody, sino un cadáver”.

EL MIÉRCOLES 30 DE JULIO, poco después de las 9:30 de la mañana, Martha se subió a su camioneta para recorrer una vez más, desesperada, las mismas carreteras que habían recorrido innumerables veces. Su nieto Steven iba sentado atrás, con los ojos bien abiertos.

“¡Detente!”, gritó Steven de pronto. Allí, entre la hierba alta, cerca del cruce de las calles de Bluebird y Wren, estaba la patineta de Cody. Volvieron rápidamente a la casa de Martha para recoger a Stephanie y Jared.

Stephanie nunca olvidará lo que vio cuando llegó al lugar. “La parte frontal de la patineta apuntaba hacia el barranco”, narra. “Era casi como si el universo dijera: ‘Está aquí’”.

Jared y Stephanie bajaron hacia el barranco, muy resbaladizo por la lluvia que había caído la noche anterior. El terreno estaba cubierto con grandes rocas, piedras sueltas, robles

y una espesa maleza, y no veían a Cody por ninguna parte. Antes de seguir adelante llamaron a la oficina del alguacil, que les dijo que esperaran a que llegaran con su unidad canina.

Pero los perros del condado de St. Francois son pastores alemanes, que no pueden rastrear olores antiguos como lo hacen los sabuesos. El alguacil llamó al teniente Gillam, del Centro Correccional de Farmington. Gillam ya sabía todo sobre el niño desaparecido. También sabía que sus perros nunca habían encontrado a nadie cuando el rastro se había enfriado tanto.

“Miren, no quiero prometer nada”, dijo Gillam a la policía de St. Francois. “Este es un rastro de hace tres días. Pero, al haber encontrado la patineta, tenemos un punto de partida. Así que vamos a hacer todo lo posible para que Cody vuelva a casa”. Reunió al equipo de seis personas y evaluó cuál de sus cinco sabuesos era el más adecuado para el caso. Este claramente era un trabajo para Daryl, que trabajaba bien en calor y con rastros antiguos, y era excelente en vegetación espesa.

Llegaron poco más de una hora después, y Gillam y su equipo echaron un vistazo rápido, pero se mantuvieron fuera del barranco para evitar crear más olores que Daryl tuviera que analizar. Stephanie esperaba con las zapatillas de Cody. Daryl, equipado con su arnés y listo para ponerse a trabajar, olfateó uno de los zapatos y escuchó la palabra mágica: “¡Encuéntralo!”

“NO QUIERO PROMETER NADA”, DIJO GILLAM. “ESTE ES UN RASTRO DE HACE TRES DÍAS”.

EL TENIENTE GILLAM y dos miembros del equipo se quedaron en el puesto de mando en lo alto del barranco, con la familia de Cody cerca. El adiestrador, el teniente Chris Marscheo, y otros dos miembros fueron con Daryl. En cuestión de minutos, Daryl encontró el camino hasta el borde del barranco y asomó el cuello repetidamente, lo que indicaba que había detectado un olor que le gustaba. Después de eso, se lanzó por la empinada pendiente

de 4.5 metros, y los miembros de la unidad K-9 literalmente se deslizaron detrás de él.

Gillam y los demás los perdieron de vista tan pronto como entraron en la espesa vegetación. Pero la información llegó por radio. Después de varios minutos, Daryl encontró la camiseta de Harry Potter y los pantalones negros de Cody. Continuaron adentrándose en el bosque húmedo.

Entonces, 21 minutos después de que Daryl y el equipo hubieran partido, la radio crepitó. “¡Tenemos algo a la vista!”

Nadie sabía aún si se trataba de un rescate o de una recuperación.

Stephanie se volvió hacia Brittany y los demás rescatistas en el puesto de mando: “¡Corran! ¡Vayan por él!”. Los bomberos y los técnicos de emergencias médicas bajaron corriendo por el barranco, dirigiéndose a las coordenadas GPS donde se encontraban Daryl y su equipo.

Tras unos minutos angustiosos, Stephanie escuchó la voz de su hermana por la radio: “¡Lo encontramos, lo encontramos!”. El tono de voz de Brittany le indicó que el muchacho estaba con vida.

Lo hallaron tumbado boca arriba en un arroyo temporal creado por la lluvia, que había ayudado a evitar que su cuerpo se sobrecalentara. Pero estaba gravemente deshidratado. Una de las integrantes de la unidad K-9, la teniente Virginia Stafford, tenía una botella de agua y, gota a gota, le echó un poco en la boca a Cody. Él estaba alerta, mirando a sus rescatadores, pero era incapaz de hablar.

Las lesiones de Cody eran graves: laceraciones y rasguños por todo el cuerpo, tras haber rodado por el barranco, y quemaduras similares a úlceras por presión en la espalda debido a que permaneció demasiado tiempo en la misma posición. Más tarde, el equipo médico descubriría que también tenía una fractura en el lado derecho de la cabeza, un traumatismo cerebral, neumonía e infecciones bacterianas. No era de extrañar que Cody no pudiera pedir ayuda ni salir del barranco por sí mismo, pero su instinto de supervivencia se activó lo suficiente como para arrastrarlo a una zona sombreada hasta que finalmente llegó la ayuda. Los médicos le dijeron más tarde a

Stephanie que probablemente no habría sobrevivido más de unas horas solo en el bosque.

Los bomberos sujetaron a Cody a una camilla y lo sacaron del barranco; luego fue trasladado en helicóptero médico al Cardinal Glennon Children's Hospital de St. Louis. Una vez en la UCI pediátrica, Cody comenzó a colapsar. Los médicos decidieron que lo mejor para sus posibilidades de supervivencia era inducir el coma.

Durante días, Stephanie y el resto de la familia esperaron a su lado. Los médicos intentaron retirarle la sedación y despertarlo, pero su cuerpo no estaba listo. Finalmente, luego de 11 días, el chico salió del coma. Usando lenguaje de señas, que Stephanie había enseñado a sus hijos, le dijo a su madre: "Te quiero".

Cuando Cody pudo volver a hablar, dos semanas después de que lo encontraran, hizo el tipo de petición que cabría esperar de un chico de 13 años: "Mamá, necesito una Coca-Cola de McDonald's".

Tras pasar un par de semanas en un centro de rehabilitación, Cody regresó a su casa en

Farmington a finales de agosto. Unas semanas más tarde comenzó el octavo grado en la escuela secundaria de Farmington.

Su recuperación ha sido lenta. “Todavía tiene muchos problemas neurológicos”, explicó Stephanie unos tres meses después del incidente. “Puede estar hablando contigo y de repente olvidar por completo qué estaba diciendo. O puede estar de pie y perder todo el control muscular”. Los médicos dicen que la recuperación completa llevará entre 6 y 12 meses.

EL JUEVES 11 DE SEPTIEMBRE, Cody, ahora de 14 años, viajó al Centro Correccional de Farmington para dar las gracias a Daryl, el héroe de cuatro patas que guio a los rescatadores hasta donde yacía en el barranco. “Hola, amigo”, dijo Cody en un tono suave y cariñoso, mientras se agachaba para acariciar al sabueso negro y marrón y rasarle afectuosamente el cuello y la barbilla.



Cody con el equipo K-9, incluidos el teniente Joe Gillam (adelante, extrema der.) y Chris Marschel (atrás, el segundo de der. a izq.).

“Yo también me emocioné, pues tengo un hijo de 14 años”, recordó más tarde el teniente Gillam. “Verlo conocer al perro que le salvó la vida fue muy especial”.

Cuando los medios de comunicación conocieron la historia de Cody, gente de sitios tan lejanos como California le envió premios para perros a Daryl.

En cuanto a Cody, tendrá un nuevo mantra de cinco palabras cuando por fin lo dejen volver a montar en patineta: “¡No te quites el casco!”.

“Y no salgas de casa sin tu teléfono”, añade Stephanie. ♦

ENTRE NIÑOS



Por favor, no compares los problemas con tu perro con los de alguien que es papá o mamá. Tu perro no es capaz de decir tu nombre 3,285 veces al día.

—@PERFECTPENDING

En una ocasión, mi hijo pequeño dijo: “¿Sabes qué quiere decir *embarazada*? Significa que no puedes agacharte”.

—@MYCURIOSITYLAB

Después de nuestro desayuno especial del Día de las Madres, escuché a mi hijo de 3 años decirle a su hermana: “¿Has oído hablar del Día del Hermano?”

Es cuando le preparas a tu hermano un desayuno realmente especial para demostrarle cuánto lo quieres”.

—TAMMY TSANG,
Canadá

Un día, mi nieta me preguntó:

—Abuela, ¿por qué tienes arañazos en toda la cara?

—Se llaman arrugas —le

respondí—. La abuela se está haciendo vieja.

—¿Son arrugas como las de mi vestido? —indagó la niña.

—Sí, más o menos —repuse.

—No te preocupes, puedes usar la plancha de mi mamá —sugirió la pequeña.

—MICHELE VIVEIROS,
Canadá

Cuando era yo pequeña, una vez acompañé a mi mamá al supermercado. Al llegar al pasillo de los cereales, vi una caja con el dibujo de un tigre saltando. La tomé y dije: “¡Mamá, tenemos que comprar esto! Viene con un tigre de mascota gratis”.

—DENISE RAICH,
Canadá

Cierta vez, uno de los niños del vecindario se asomó por la puerta de mi casa y permaneció ahí parado un momento. Después dijo: “Nunca había olido tu casa. Huele normal”.

—@NOTMYTHIRDRODEO

Una tarde, mi nieta estaba participando en un juego de mesa con sus primos, y era evidente

que no seguía las reglas. Su papá la regañó y le dijo que estaba haciendo trampa. “Yo no hago trampa, papi”, respondió la pequeña, indignada. “Solo me ayudo a ganar”.

—JANE HARDEN,
Canadá

Tiempo después de divorciarme, volví a tener citas. Un hombre con el que llevaba saliendo varios meses fue a mi casa y conoció a mi hija de 5 años. Cuando los presenté, lo primero que la pequeña dijo fue: “Mucho gusto, y espero que sepas que no estás aquí para una fiesta de pijamas”.

—JUDITH MCLENNAN,
Canadá

Me encanta cuando los niños cambian el nombre de las cosas. Por ejemplo, mis hijos llaman a los bocadillos “snacks”, a las barras de granola “nolas” y a la comida que yo preparo: “¿Qué más hay de comer?”.

—@MAMÁJESSIEC

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información EN LA PÁGINA 15.



Las editoras

1. Considerada una de las obras más famosas de la historia del arte y expuesta hoy en el Museo del Louvre en París, ¿en qué año se cree que Leonardo da Vinci comenzó a pintar el célebre retrato conocido como *la Mona Lisa*?

2. En la popular serie de televisión de los años ochenta sobre un simpático extraterrestre que llega a vivir con una familia estadounidense, ¿cómo se llama el planeta del que proviene el personaje Alf?

3. Con casi 5,900 metros de altura, el monte Kilimanjaro es la montaña más alta de África y uno de los volcanes más famosos del mundo. ¿En qué país se encuentra este emblemático pico?

4. Algunas banderas nacionales incluyen símbolos poco comunes. ¿Qué territorio del Atlántico Norte tiene en su bandera un barco naufragando contra las rocas?

5. El espectacular telón de cristal Tiffany del Palacio de Bellas Artes de la Ciudad de México está compuesto por miles de piezas de vidrio y tiene un peso aproximado de 22 toneladas. ¿Cuándo pudo ser admirado por primera vez por el público?



6. Ambas son bebidas destiladas derivadas del vino, pero existe una diferencia fundamental entre ellas. ¿Cuál es la principal característica que distingue al coñac del brandy?

7. Bajo condiciones extremas de presión y temperatura en el interior de la Tierra se forman los diamantes. ¿Qué elemento químico es fundamental para la formación de estos cristales?

8. El órgano más grande del cuerpo humano cumple funciones esenciales como protección, regulación de la temperatura y percepción sensorial. ¿De qué órgano se trata?

Respuestas: 1. En 1503. 2. Melmac. 3. Tanzania. 4. Bermudas. 5. El 20 de enero de 1911. 6. El coñac debe proceder de la región francesa de Cognac. 7. El carbón. 8. La piel.

TU CURIOSIDAD NO TERMINA AQUÍ.



Entra a

selecciones.com.mx

y descubre una nueva forma de leer **Selecciones**
READER'S DIGEST

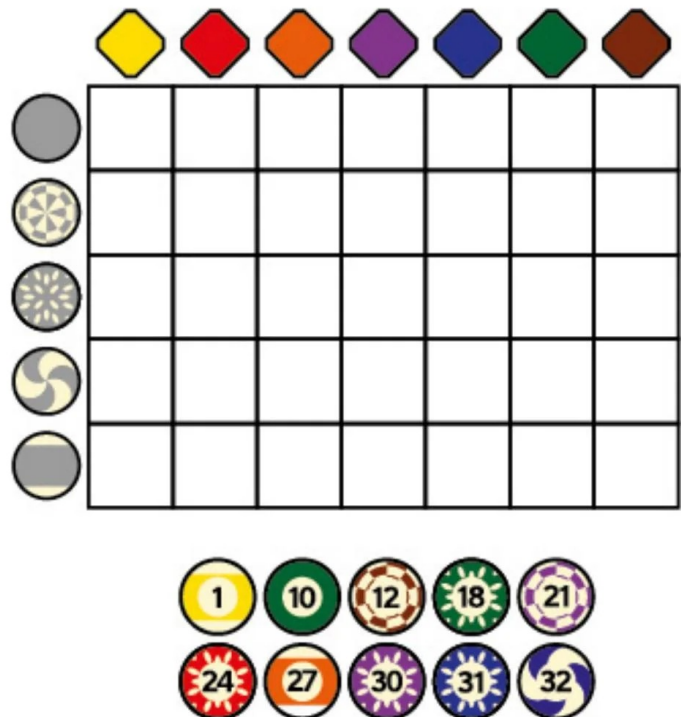
Revistas.PeruRadio.net.pe

JUEGOS MENTALES

Billar desconcertante

DIFICULTAD BAJA

La mayoría de las bolas de billar son lisas o rayadas, pero una compañía vende juegos Deluxe y Super Deluxe (que se muestran abajo) con otros diseños. Los números de las bolas de cada juego forman patrones lógicos cuando se colocan en la bandeja correspondiente a su juego. Debajo de cada bandeja hay 10 bolas de ese juego. Coloca sus números en las bandejas para revelar los patrones del sistema de numeración de cada juego. Solo una bola tiene el mismo color y patrón en ambos juegos. ¿Cuál es?



Localiza números y letras

DIFICULTAD MEDIA

En este ejercicio hay bloques que contienen letras y números; dentro de estos, debes buscar el número "7" y la letra "C", contando cuántas veces aparece cada uno. No escribas nada; la operación debe hacerse mentalmente.

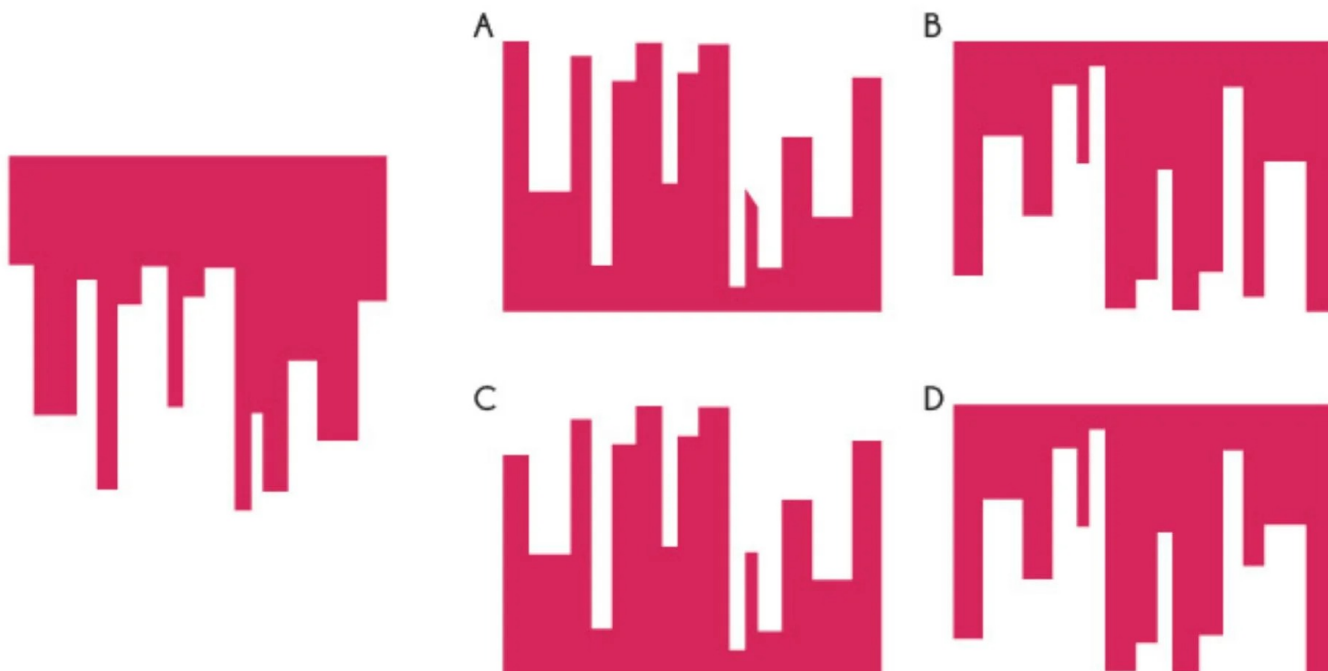
Al terminar, indica cuántos números "7" y letras "C" encontraste.

Q V N L K Y Z 7 5 D C 6 W L
U Y M 6 4 H T R 3 W Q N 1 H
C E R T 5 4 T R X 7 N M R L
M V C D K 7 H 7 B R 4 3 C W
Q V N L K Y Z 7 5 D C 6 W L
A 7 3 D G T P 9 6 2 C D E O
W 3 6 7 9 W D Z C 4 1 6 1
7 O E R 6 1 D C K M 6 8 9 R
9 4 Y Y E C 6 3 I B 7 N 1 2
U T R Y 4 9 L N A S K D C 1 0

Encuentra el complemento

DIFICULTAD BAJA

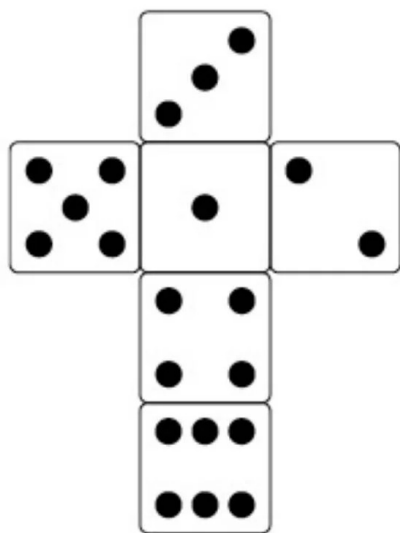
En este ejercicio se muestra una pieza incompleta. Entre las opciones, selecciona la que la complementa para formar un cuadrado.



No hay manera

DIFICULTAD MEDIA

Al observar esta plantilla plana de un dado, ¿qué vista (A, B o C) NO podría representar una vista del dado una vez armado?



A



B



C

RESPUESTAS

Localiza números
y letras
Nueve "7" y diez "C"
Encuentra el
complemento
Letra "B"
No hay manera
B.

15	16	33	34	27	26	1
14	17	32	35	28	25	2
13	18	31	30	29	24	3
12	19	20	21	22	23	4
11	10	9	8	7	6	5

20	24	12	16	4	8
23	19	15	11	7	3
18	22	10	14	2	6
21	17	13	9	5	1

Billar desconcertante
El 9 en ambos es azul sólido.



Los editores

1. pihuela – **A** correa para sujetar los pies de algunas aves. **B** juguete en forma hexagonal que se hace girar con los dedos. **C** palanca para abrir una puerta. **D** niña traviesa.

2. nugatorio – **A** relacionado con el *nougat*. **B** supervisor de una playa nudista. **C** juez que procesa ofensas menores. **D** que burla la esperanza que se había tenido.

3. enteógeno – **A** microorganismo nocivo. **B** sustancia que produce alucinaciones. **C** propio de los entes. **D** interno, interior.

4. economato – **A** imposición de medidas de austeridad. **B** programación del gasto. **C** impuesto que se aplica a productos considerados de lujo. **D** almacén establecido por una empresa o institución para vender entre sus miembros sus productos a un precio barato.

5. ficto – **A** frase a la que se recurre siempre. **B** evangelio apócrifo de la Biblia. **C** que deriva de una ficción legal. **D** sentencia anulada.

6. secadal – **A** máquina que emite calor con vapor. **B** temporada larga de calores extremos. **C** lugar donde se produce la sal. **D** terreno sumamente seco.

7. ñampearse – **A** salir de golpe de un vehículo que está en movimiento. **B** sentir gran tristeza o abatimiento. **C** remover totalmente las cejas. **D** enloquecer.

8. cornial – **A** instrumento de la familia del oboe. **B** conjunto de animales con cuernos o astas. **C** que tiene forma de cuerno. **D** soldado que era responsable de hacer señales sonoras con un cuerno.

9. protervo – **A** obstinado en la maldad. **B** bacteria beneficiosa para el ser humano. **C** sitio donde se incubaba la larva de la abeja reina. **D** relacionado a las prótesis.

10. midriasis – **A** ligero dolor de cabeza que se presenta por exposición al sol. **B** dilatación de la pupila del ojo. **C** visión borrosa. **D** inflamación aguda de la amígdala.

Enriquece tu vocabulario

RESPUESTAS

1. pihuela (A): correa con que se guarnecen y aseguran los pies de los halcones y otras aves; también, estorbo o dificultad que impide la ejecución de algo.

2. nugatorio (D): que burla la esperanza que se había tenido. “La idea de bien común sería una ficción nugatoria si no se encarnara en el bien particular de cada individuo”, Pompeyo Ramis, filósofo venezolano.

3. enteógeno (B): dicho de una sustancia, que produce alucinación y que en un principio se empleó en contextos religiosos y rituales, y hoy puede consumirse con otros fines.

4. economato (D): almacén establecido por una empresa o institución para vender entre sus miembros sus productos a un precio barato. “Una gran ventaja de trabajar para la fábrica era la posibilidad de comprar toda la despensa en el economato”.

5. ficto (C): en el derecho, que deriva de una ficción legal. Viene del latín *fictus*, de *ingere*: moldear, inventar, suponer, fingir.

6. secadal (D): terreno sumamente seco; tierra de labor que no tiene riego: “Gracias a la bomba de agua que instalaron, lograron hacer del secadal un huerto productivo”. También: cosa muy seca.

7. ñampearse (D): enloquecer, capacidad para perder la cordura y actuar de manera irracional, fuera de las normas establecidas o los comportamientos predecibles.

8. cornial (C): dispuesto o fabricado en forma de cuerno. “Los instrumentos corniales por lo general son de viento”.

9. protervo (A): perverso, obstinado en la maldad. “Pese a ser un empresario protervo, todos lo admiraban por haber amasado una fortuna en tan poco tiempo”.

10. midriasis (B): término médico que designa la dilatación de la pupila del ojo.



Puntuación

6-7: bueno • **8-9:** notable
10: sobresaliente

Encuentra tu próximo libro favorito con Libros Selectos.

4 NOVELAS REUNIDAS EN 1 SOLO TOMO.



Primer ejemplar

\$149

ENVÍO GRATIS



ADIÓS, MR. CHIPS:

Inspiradora, humana, entrañable



LA HERENCIA DE TILSIT:

Superación, esperanza, destino



EL ESPÍA LOGRÓ ESCAPAR:

Suspense, valor, lealtad



CAROL: Realismo, acción, coraje

**LECTURAS
QUE ATRAPAN,
EMOCIONAN
y hacen volar tu
imaginación.**



El precio de los siguientes ejemplares será de **\$299** + **\$39** por gastos de envío.

Cancela cuando quieras.

¡REGÁLATE UN MOMENTO PARA TI!



55 5351 2402



55 6195 4395

www.selecciones.com/cb

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.

Revistas.PeruRadio.net.pe

UNA CITA PARA REFLEXIONAR



CADA DÍA QUE VIVES, marcas la diferencia en el mundo y puedes elegir qué diferencia quieres marcar. Formamos parte del mundo natural. E incluso hoy, cuando el planeta está sumido en la oscuridad, todavía hay esperanza. No la pierdas; si lo haces, te vencerá

la apatía y no harás nada. Y si quieres salvar el planeta para tus nietos y sus nietos, entonces piensa en las acciones que realizas cada día. Porque multiplicadas millones de veces, aun las acciones más pequeñas provocan un gran cambio. 💎

—Jane Goodall, *primatóloga*,
EN LA SERIE DOCUMENTAL *FAMOUS LAST WORDS*

FOTO: DAVID S. HOLLOWAY/GETTY IMAGES

VENTE A MÉRIDA

¡TUS VACACIONES
TE ESPERAN!



 **HOTEL
HACIENDA INN**
RESORT MAYA 

**PROMOCIÓN ESPECIAL
AL RESERVAR**

mencionando la clave: **HDAINN**

RESERVACIONES (+52) 999.930.0390 • reserva@hacienda-inn.com • www.hacienda-inn.com
Avenida Aviación núm. 709, entre calles 100 y 108, Col. Nueva Sambulá • Mérida, Yucatán.

A 2 MINUTOS DEL AEROPUERTO

Revistas.PeruRadio.net.pe

DESCUBRE MÉXICO

Selecciones
READER'S DIGEST

EN IMÁGENES

MAYO 2026
selecciones.com.mx

Revistas.PeruRadio.net.pe